

ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు

	జల	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యము	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమిక ప్రభావము	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యముంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్స గ్రంథములు

శిశువైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషేధ్య జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉష్ణనీటిచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణంపానము	0 6 0	0 4 0
కూనీమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

స్త్రోగ్రంథములు

విద్యుచ్ఛారణ విశేషము (కొట్టరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చిపండినలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లని క్రెయిల్ వలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనెను విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారము శ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
ఆలూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
ఆసుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పిచికిత్స మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

జల జల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర ఆభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదగ్ధము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్క టి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రిడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
సీర్షాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్స గ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సారమములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



శ్రీ శ్రీ శ్రీ న డిం వ ల్ల సు బ్బ రా జు గా రు
ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు తరపున జరుపబడిన ప్రకృతి వివిరములకు
ప్రప్రథమ పోషకులైన ఉదారులు, ధర్మనిరతులు.
పీఠినిగూర్చి ఈసంచికలో కాననగును

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడి సంచిక
రూ 0-4-0

స హ జ్ వై ద్య స చి త్ర మా స వ త్రి క

సంపుటము 23

వైజనాడ.

సంచిక 1

జనవరి 1941

మా సంకల్పము

ఈ సంచికలో 23 వ సంపుటము ఆరంభమగుచున్నది. ఇంతవరకును గ్రాహకులుగాను, ఉచిత పాఠక లేఖకులుగాను, అభిమానులుగాను ఉండి మాకు ప్రోత్సాహ మొసంగుచుండిన పెద్దల కెల్లరకును మా ధన్యవాదము లొసంగుచున్నాము.

గడచిన సంవత్సరములో వాగ్దత్తము చేసినట్లైనా లుగు రోగములకు విపుల మగు చికిత్సా పద్ధతులను ప్రచురించితిమి. పాఠకులు గూడా తమ యామోదమును వెల్లడిచేసి యున్నారు. మిత్రులు ఆంగీరసుడు పంపిన 'సుఖ సంసారము'నకు సంబంధించిన వ్యాసములు 7 ప్రచురించితిమి. వానిని పాఠకులు కొంద రమితముగా మెచ్చుకొని యున్నారు. రాబోవు సంవత్సరమున యీ సంబంధమగు వ్యాసములు సాగింపవలయు ననియే యున్నది.

స్వీయచరిత్ర యిక నాలుగు సంచికలలోనే ప్రచురింపబడును. తరువాత కోట శ్రీరాములు

గారిచే రచింపబడిన ఒక పెద్ద కథ ప్రచురించెదము.

ఈ సంచికలో 'ఆయుర్వేదాన్ని నిందింపవద్దు' అనే వ్యాసము ముగించివేసితిమి. 'రోగమూ వైద్యమూ' అనే ఒక వ్యాస పరంపర వచ్చే నెలనుండి వరుసగా ప్రచురించెదము.

యుద్ధ పరిస్థితులను అడ్డము పెట్టుకొని మేము పత్రికయొక్క ఆకృతిని, పరిమితిని మార్పదలచుకోలేదు. ఇంకా 100 మంది చందాదారులను కొత్తగా చేర్చే బాధ్యత ప్రాత చందాదారులు వహించేయెడల మా సంకల్పము సులభముగా నెరవేరుటయేగాక మేము పత్రికలో యింకా యెక్కువగా చిత్ర పటములు చేర్చవీలు కలుగుతుందని మనవిచేయుచున్నాము. చందాదారుల సంఖ్య పెరిగేయెడల పత్రికలోని పుటల సంఖ్య పెంచి కొత్త తీరులు వెలయింప కోర్కె కలదు. ఆ కోర్కె నెఱవేరవలయు నెడల మీ అందరి తోడుపాటున్నా అవసరమై యున్నది.

మధ్యాహ్నము, పండ్రెండు గంటలకు, శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వర రావుగారు సదనవాసులకు యథావిధిగా జేయు పరిచర్యలలో పాదస్నానములు, బాష్పస్నానములు, విద్యుత్కాంతి స్నానములు, (Electric light Bath) వివిధ జల్లు ధారాస్నానములు మొదలగు కొన్ని ప్రకృతి చికిత్సల ప్రదర్శన చూపకముగా జేసిరి. సాయంత్రము మూడు గంట లగునరికి, సదనము ముందు భాగమునం గల మైదాన మందలి పెద్ద వట వృక్షము క్రింద సర్దార్ శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామ శాస్త్రిగారి ఆధ్వర్యమున సభ ప్రారంభింపఁ బడెను. ప్రొఫెసర్ శ్రీ అవనిగడ్డ పాండు రంగారావుగారు సభాప్రారంభమందు పలు తెగల యోగాసనములు, ప్రాణాయామము, సూర్యసమస్కారములు కొన్ని షట్కీయలు వివిధ కండర స్వాధీనత, పలు తెఱంగుల దండెములు, బస్కీలు, కత్తి, కట్ట, సాము మొదలగు వ్యాయామక్రీడల నొనర్చి చూపఱ నానందింపఁ జేసిరి. మఱి, గుంటూరు వాస్తవ్యులును, వ్యాయామ కళా విద్యార్థులును, వైశ్యభీష్మ మొదలగు బిరుదాంకితులును అగు శ్రీ ఆచార్య గణ్ణ వీరరాఘవగుప్త శాండ్లో గారు తమ శిష్యులగు రామమూర్తిగారిచే కొన్ని నూత్న యోగాసనముల వేయించుచు మాసవ దేహమునకు వానివలనఁ గలుగు ప్రయోజనము శాస్త్ర సమ్మతముగ చక్కగ విమర్శించిరి. ఆ యువకుఁడు యినుపగొలుసు తెంచుట, ఇనుపపూచ మెలికల కంటెగా చేయుట, వివిధ కండర స్వాధీనత మున్నగున వెన్నియో బలప్రదర్శనము నత్యద్భుతముగ ప్రదర్శించెను.

మహర్షి శ్రీ సీతారామావధూతగారు ఆరోగ్య సదనచర్యానివేదికను చదివిరి. ఆ నివేదిక యందిట్లు చెప్పఁబడియుండె. తాము రమారమి యున్న సమస్యరములుగ ఆయుర్వేద, హోమియోపతి మున్నగు వైద్యముల యందు చాలపరిచయము కలిగి యుండిరనియు, కొంతకాలమునకు ప్రకృతిమాత ప్రేరేపణ వలనను, ప్రకృతికిఁ గల వ్యాధి నివారకశక్తుల దృష్టాంతరములు పెక్కు లీ వైద్యముపట్టున వారిని సుముఖునిగాఁ జేయుట చేతను, ఈ వైద్యమునందు వారికిఁగల విశ్వాసము నానాట గాఢమగు చుండుట వలననే వారితఱ గొప్ప ప్రకృత చికిత్సాలయమును నెలకొల్పఁ గలిగి రనియు, ఈ సదనాభి వృద్ధికై వారింక కొంత సేవ చేయవలసి యున్నదనియు, ఇందు రమారమి నాలుగువేల రోగులు ఆరోగ్యము బొందిరనియు (హర్ష ధ్వనులు), అందు సామాన్యవ్యాధులే గాక కుష్ఠ, క్షయ, ఉబ్బనము, పక్షవాతములు మున్నగున వెన్నియో ఘోర సంకటము లున్నవనియు, ఈ సదనము నంటి యున్న కొంతనేలను కొని, అందు వ్యాయామ శాల, ప్రకృతి కళాశాల, క్షయ కుష్ఠ రోగులకుఁ బ్రత్యేకభవనములు నిర్మింప నెంచి రనియు, మైలవరము నూడవ రాణి యగు శ్రీ వరమంగయాంబాదేవిగారు అందు రెండు గదులు కట్టించుటకు వాగ్దాన మొనర్చి రనియు, పరమేశ్వరానుగ్రహ మున్నంతలో నా జీవితాంతము వరకు నీ సేవయే నా ముఖ్యోద్దేశ శునియు, ఇట్టి యీ యుద్యమమునకు ధన మెంతే నావశ్యకమనియు, అందుకు త్యాగశీలు రగు భారతీయు లెల్లరు తోడ్పడుట తమ విధి యనియు మొదలగు

విషయముల నెన్నింటినో నుడివిరి. జేజే ధ్వానములతో శ్రీ అవధూతగారు పుష్పమాలాలంకృతులుగాఁ గావింపఁబడిరి.

అంత, శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులవారు ప్రకృతిని గూర్చి యుపన్యసించుచు నిట్లు చెప్పిరి. ప్రపంచములో మానవుని శరీరమున కవకారము చేయు సమూహములో ఉప్పు గారు పెసిడెంటనియు, కాఫీ, టీ, చుట్ట, పిడి, సిగరెట్టు, కల్లు, సారా, బ్రౌంది, మాంసము, సల్లమందు మున్నగువారు మంత్రీ సముదాయమనియు, వీరేకమై పంచభూతాత్మకమైనయీ పవిత్ర శరీరమును పాడొనర్చుటకు ప్రయత్నించుటలో రస విషగంధక నాభులు, వాత రాక్షస, వాత విద్వంసి, చిట్టెపురాళ్ళు మొదలగు పాపిష్ఠి సముదాయము చేదోడుగా పనిచేయుచుండు ననియు, ఈ ప్రాకృత విధానము వలన ఉప్పు, కారము, ఫులుసు, తీపి మొదలగు దుష్టచతుష్టయమును దరిజేరనీయక, దంపుడు బియ్యము, ద్రవపదార్థములతో కూడిన ఆకు కాయగూరలు స్వీకరించి, ఆరోగ్యము పొందుడనియు, ఇంకను అనేక విషయములను గూర్చియుపన్యసించిరి.

పశువుల డాక్టర్ల కభేద్యమై, పారవేయఁబడుటకు సిద్ధముగనున్న లేగదూడ రోగమును ప్రకృతి చికిత్సావిధానముచే నివారింపబడెననియు, పాంచభౌతిక మగు నీ శరీరమునకు కలుగు సమస్త రుగత్మలు పంచభూతములచే (భూమి, ఆకాశము, తేజస్సు, గాలి, నీరు) నివారింపఁబడు ననియు, ఇట్టి మహాత్తర చికిత్సాక్రమము నవలంబించుట నేటి మానవ ప్రపంచమున కత్యంతావశ్యకమనియు

శ్రీయుత అశ్వునికి వేంకటరమణయ్యగారు ఉపన్యసించిరి.

శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు గారు, శ్రీ వాడపల్లి మురహరి రావుగారు, శ్రీ కె. ఆదినారాయణ శర్మగారు, శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు మున్నగు ప్రకృతి వైద్యకళా వేత్తలు ప్రకృతిసిద్ధాంతములను, మాహాత్మ్యములను గుఱించియు, ప్రాకృత జీవన విధానమును గూర్చియు భాషించిరి. దేశసేవాధురంధరులును, పూజ్యపాదులు నగు నర్దార శ్రీగొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు అమూల్యమగు తమ యధ్యక్షోపన్యాసము నిచ్చిరి.

అధ్యక్షోపన్యాసము

శ్రీ సీతారామావధూతగారు జరుపుచున్న యీ ఉత్సవములకు నేను వచ్చుట దైవానుగ్రహము. వారు నాకు పరిచితులు గారు. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు వారి తరపున ఆహ్వానమును పంపెను. ఆమెయు నాకు అపరిచితురాలే. నా స్వభావము కాదు ఇట్టివి అంగీకరించుట. కాని, యేలనో నా బుద్ధి యిటువైపునకు వంగె. వచ్చెద నని వ్రాసితిని. కాని రాక తప్పదయ్యెను.

నా యుపన్యాసము వ్రాతమూలకముగ నుండునా యని అవధూతగారు ప్రశ్నించిరి. వ్రాయుట నా అలవాటు కాదనియు, సమయోచితముగ ఆత్మ ప్రేరణమును బట్టి భాషించెద ననియు జవా బిచ్చితిని. కాని అది యేలనో వ్రాయుటకూడ సంభవించె. అవధూతగారి ఆత్మశక్తియో, జ్ఞానాంబగారి చిచ్ఛక్తియో, నా యలవాట్ల నుండి నను మరలించె. ఇట్లు రెండువిధముల ఆచారోల్లంఘనము జరి

గినది. ఒక్కొక్క యుల్లంఘనమునకు ఏడాది వడ్డించు చున్నారు, సదయులైన సర్కారు వారు. కాని, యిది వారి గిరిలోనికి చేర దేమో? ఈ సర్కారును కూడ శాసించు సర్వాధికారి యీ నా ధిక్కారమునకై శిక్షింపకుండు గాక.

లోకములోని పాపమంతయు అజ్ఞానమూలము. సద్బోధచేతను, వైరాగ్యముచేతను, అభ్యాసము చేతను, అనుష్ఠానము చేతను, అజ్ఞానము నాశన మగును. అనుకంపాయత్త చిత్తులైనవారు పాపుల యెడ ఆగ్రహింపరు; అనుగ్రహింతురు. పాపమును మాత్రము తిరస్కరింతురు. ఇయ్యది ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శ వాదము కాదు. అమెరికాసంయుక్త ప్రాంత ములలో జారిణులగు కన్యలయెడ ఆచరించు విధానము ఇట్టిదే శాసన సమ్మతమై కూడ యున్నది. దేశములలో శిక్షాస్మృతు లున్నవి. అపరాధ మొనర్చిన వ్యక్తిపై తద్విరోధి పగ సాధింప బూనును. కాని అతను దుర్బలుడై నపుడు తన స్నేహితులను, తన కులమువారిని, తన రాజ్యములోని సంఘమును ఆశ్రయించును. ఆ పగ దీర్చుకొనవలయుననే పట్టు దలచే శిక్షాస్మృతికి మూలము. ఆ సంఘము లోని క్రూరత్వమే ఆ శాసనములోని దారుణ శిక్షలకు మూలాధారము. సంఘహృదయము సుశిక్షితమై, కోమలమైన కొలది, దారుణ శిక్షలకు తావుండదు. కారాగ్రహములు, యాతనాలయములు గాక సాధనాశ్రమము లగును. మానవుడు దండ్యుడుగాక సంస్కారార్హుడగును. పాపము అజ్ఞాన మూలము గనుక తన్నివారక మగుజ్ఞానబోధ యంతయు వెలకట్టరాని అమూల్యపదార్థ మగును. దానిని

ఒకచో నిర్బంధించక అర్థించెడి సర్వులకు సుచితముగా యిచ్చియే తీరవలయును. లోకాచార మిది. వేదములు చెప్పిన మహర్షులు యేమి పారితోషికము కోరిరి? పొందిరి? అవతార పురుషులు తమ నిరుపమాన ప్రబోధలకు యేమి పసదన మొందిరి? త్యాగరాజు, తనకృతుల కేమి ధనము గడించెను? భరత ఖండములోని దేవాలయ నిర్మాతలు, చిత్రేశళా విశారదులు, గాయక శిఖామణులు, కవిసార్వభౌములు, పురాణకర్తలు, ధర్మశాస్త్రవేత్తలు, మంత్రద్రష్టలు, యే బహుమతులు కోరకనే తమ మనోవీధిలో తాండవమాడు జ్ఞానరాసులను సర్వులకు లభింపజేసిరి. బీదసాదల భేదమిచ్చట లేదు. ఈ పరమార్థవిద్యకు వెల లేదు. అందరు సుచితముగా పొందవలసినవారే. ధనములేని బీదవారికి యీ జ్ఞాన దివ్యశాసన ద్వారములు మూయబడరాదు. అట్లే తాకిక విద్య సర్వులకు సుచితముగా లభింపవలసినదే. పాపము అజ్ఞానమూలమై అజ్ఞానమును కల్పించుచుండును. పూర్వజన్మ కృత పాపము వ్యాధి రూపమున బాధించుచుండును. పూర్వజన్మము లోనిదిగాని, యీ జన్మలోనిదిగాని వ్యాధి ప్రారంభమునకు పూర్వముండున దంతయుఁ బూర్వజన్మ కర్మయే. అది యంతయు వ్యాధి రూపమున పరిణమించును. వ్యాధికి కారణము కూడ అజ్ఞానమే. ఆరోగ్యశాస్త్ర నియమముల గూర్చిన అజ్ఞానమే వ్యాధిబీజము. గుప్యేంద్రియ, జిహ్వేంద్రియ చాపల్యమే సర్వరోగ కారణము. అనగా సర్వ పాపకారణము. సంఘము కనిపెట్టిన చాపల్యమునకు శిక్షాస్మృతి ద్వారా నివారణము, విమోచ

నము కలుగును సంఘమున కందని చాపల్యమునకు ప్రకృతియే గమనించి వ్యాధిరూపమున పరిణమింపజేసి మనసును సానపెట్టును. అందుచేత శిక్షాస్మృతికి పాల్పడిన నేరస్థుడెట్లో, పాల్పడక తప్పించుకొను రోగియు నట్లే దయనీయుడు. ఉచిత నివారణోపాయముల పొంద నర్హుడు. అందుచే సమస్త వైద్య సౌకర్యములు సకల జనులకు సులభ సాధ్యములు కావలయును. ఆరోగ్యసంరక్షక ప్రబోధము అత్యంతావశ్యకము. రోగనివారణోపాయము రెండవ మట్టు. వైద్యు డెల్లప్పుడు మరల రోగ ప్రాప్తికి అవకాశము లేకుండ చేయవలయును. వైద్యు లెవ్వరును పారితోషికమును పొందరాదు. సంఘమో, రాజ్యాంగమో వారిని భరించవలయును. ఉచిత వైద్యదానము, ఉచిత విద్యాదానముతోపాటు ఉత్తమ సేవయై ఒప్పుచున్నది. పరాత్పరుడు సర్వమును జీవకోటికి ఉచితముగా నొడగూర్చెను.

రోగములు వివిధరూపముల దాల్చినను వాని తత్త్వ మొక్కటే. పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు తమ పరిశోధనల ద్వారా సృష్టిలోని అద్వైతము సుస్థిరపరచిరి. ఏకపదార్థము భిన్నరూపము లెత్తెను. అట్టి సందర్భములో రోగాద్వైతమును సహజముగా ఒప్పుకొనవచ్చును. ప్రకృతివైద్య మంతయు నీ రోగాద్వైతమునే అంగీకరించు చున్నది. ఇంట్లో ప్రవేశించిన తనకరుడు దుర్బలమైన ప్రదేశమున దారి చూచుకొని బయల్పడును. అట్లే గర్భస్థ మైన రోగబీజము దుర్బలావయవముద్వారా బయట బడును. గుండెకుండా బయలుదేరి నంజగును. ఊపిరితిత్తుల ద్వారా బయలుదేరి క్షయయగును. రక్తముద్వారా వెల్పడి పాండు వగును. “ఏకం స్వరూపంబహుధాభవతి” రోగబీజమొక్కటే.

రోగనామములు అనేకములు. దాని సాధనోపాయ మంతయు బీదసాదల కందరికిని సమానముగా అనువై యున్నది. సూర్య కిరణములు, మధురమైన జలము, మేలైన మృత్తిక, అందరికిని సులభముగా లభించును. శక్యమగుచు వలయు అనుపాసములు గూడ సులభముగానే యుండవలయును. కాయ ధాన్యములు, సప్పు ధాన్యములు, ఆకు, కాయకూరలు, చౌక యయినపండ్లు, అందరికి అందుబాటులో నుండును.

పాలు, పెరుగులు మాత్రము దుర్లభ మగును. వాటికి బదులు పదార్థములు సులభముగా కనిపెట్టవచ్చును. రోగనాశనము ఆహార నియమము ద్వారా సులభ మగును. తైత్తిరీయములో చెప్పినటుల “ఆకాశా ద్వాయుః” “ఓషధీభ్యోఽన్నం” మాంసాహారము నిషేధము. శాకాహారమే విధాయకము. ఈ అన్నమును గూడ భుజించు విధానము అచ్చటనే చెప్పబడియున్నది. ఈ అన్నము భోగ నిమిత్తము తినరాదు అన్నమును బ్రహ్మగా పూజించవలెను. ఔషధముగా నేనించవలయును. అట్లు చేసినయెడల భోగలాలసతకు తా వుండదు. అగ్ని సహాయముచేత అన్నమును, వ్యంజనములను పక్వ మొనర్చుటచే జిహ్వాచాపల్యమునకు అవకాశముకలుగుచున్నది. అపక్వముగ తినువారికి అట్టి దోషము ఆపాదించదు. జిహ్వాందిరియ నిగ్రహము పుణ్యమే యగును. పుణ్యము కాదన్నను పుణ్యద్వారము కాక తప్పదు. అందుచేత రోగాద్వైతమును అంగీకరించి ప్రకృతి వైద్యము నూతగాఁ గొని అపక్వపద్ధతిని పథ్యపానీయములను సమకూర్చిన యెడల రోగము త్వరలో పలాయనమగును.

సర్వనియంత పరమేశ్వరుడు. ఆయనకు మించిన అధికారి లేడు. ఆయన సృజించిన ప్రకృతి స్వాతంత్ర్యమునే ఆరాధించుచున్నది. చీమ, దోమ, మొక్క, కొమ్మ, పక్షి, పశువు, బిడ్డా, పాపా, సర్వులు స్వాతంత్ర్యమునే కాంక్షించుచుండురు. ఆటంకములను నిరోధించుచుండును. స్వాతంత్ర్య వాంఛ సర్వత్ర అంతర్గతమై యున్నది. పశుపక్ష్యాదులలోని సంతానము కొలది కాలమే అస్వాతంత్ర్యమై యుండి మాతాపితరుల మీద ఆధారపడి యుండును.

మానవసంతాన మటులగాక యేండ్లతరబడి యితరులపై నాధారపడి యుండురు. ఆ కాలములో వారికి గలుగు ఆదరణ వారి స్వాతంత్ర్యమును నశింపజేయక పెంపొందించవలెను. బాల్యమునం దెట్లు ఆస్వాతంత్ర్యము కలదో, రోగమందు నట్లే అస్వాతంత్ర్యము కలదు. ఆర్థికదాస్యము కన్న, రాజకీయ దాస్యము కన్న, రోగదాస్యము దుర్భర మగుచుండును. రోగి కిచ్చు ఔషధము, వానికి నేయు నుపచారము, అతనికి నిరాశ పుట్టింపరాదు. అతనిలోని స్వాతంత్ర్యప్రియత్వమును పోషించవలెను. ప్రకృతి చికిత్సయు అపక్వాహారమును, రోగి స్వాతంత్ర్యమును రక్షించుచు పోషించుచుండును. రోగి తనకు తానే వైద్యుడగును. రోగ స్వభావమును గుర్తించును. శరీరావసరమును బట్టి పథ్యపానములను నిర్ణయించుకొనును. ఎవ్వని యొక్క శరీరము ఆత్మవశమై యున్నదో అతనికి శరీర బాధకూడ కాన్పించదు. కాన్పించినను జయించగలడు. లోపించిన పదార్థమును గమనించ గలడు. అందుచే అన్నమే

ఔషధ మగును, ఔషధమే అన్నమగును. ఈ అన్నమును, ఔషధ సేవను, గూర్చి అమితమైన శ్రద్ధ వహించవలెను. భగవద్గీత కర్మను, జ్ఞానమును, భక్తిని, యోగమును బోధించు నందురు. అది ఆరోగ్యమును గూడ బోధించును. ఆహారమును మువ్విధము చేసి తామసికాహారమును నిషేధించెను. మనము మామూలుగా వాడెడి ఆహారమును రాజసిక మని నిరూపించి దూఱము, శోకము, ఆమయమును గల్పించు నని దృఢపఱచెను. సాత్వికాహారము నుగ్గడించెను. శ్రీకృష్ణభగవానుడువిధించిన సాత్వికాహారమే ప్రకృతినిర్దమై అవిదాహాకమైన అపక్వాహారము. సాత్వికోన్నతి గలిగిన కొలదియు, పార్థివ మగు నాహారము తీసికొన నక్కర లేదు. సాఘ్యుడు వస్త్రఘాతము బట్టిన మట్టిని తినెను. ఏడాది శరీరము నిల్పెను. అంతకు మించి జలభక్షణము, వాయుభక్షణము, తేజోభక్షణము, ఆకాశభక్షణమును చేయనగును. వేలకొలది సంవత్సరములు తపస్సుచేసిన మహర్షులు ద్రవ్యమయాహారముల తాకి యెరుంగరు. స్వశరీరము నుండి యుద్భవమైన అమృతపానముచే కాలాతీతులై వర్ధిల్లుచుండిరి. ప్రకృతివైద్యములో విధింపబడిన అపక్వాహారపద్ధతిని శాస్త్రీయ దృష్టితో పరిశోధించి యుత్తరోత్తరాభివృద్ధిగా అనుష్ఠించినయెడల సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యములను, ఆత్మోపలబ్ధిని పొందనగును. మానవున కీయబడిన సర్వశక్తులును, తద్వారా సంపాదించబడిన సర్వద్రవ్యములును, ఆయన స్వకీయమా? ఆయన స్వంతభోగమున కుపయోగించవలయునా? అట్లు నేయ వీలగునా? మానవుడు జీవకోటికి అధివుడు. కాన నేవకుడు. అందుచే

అతనిలో నిమిడియున్న సర్వశక్తులును జీవకోటి యుపయోగము నిగుత్తము ప్రసాదింపబడినవి. కనుక అతడు ధర్మకర్త. ఏనాడు మానవుడు తన ధర్మపీఠమునుండి దిగజాతి తనశక్తులను స్వీయభోగమున కుపయోగించునో, ఆనాడే వాడు తన దివ్యత్వమును మఱచిపోయె. ప్రకృతికి భిన్నుడయ్యె. అందుచే పాపియయ్యె. భగవద్గీతలో తెల్పినటుల తన భిన్నత్వమును వీడి, విభక్తముగా కాన్పించు జీవరాశిలో అవిభక్తతను పొడగాంచవలెను. ఆనాడే వాడు సుజ్ఞాని, జీవన్ముక్తుడు, అద్వైత సిద్ధుడు.

మానవ శరీరము దివ్యయంత్రము. బాహ్యమునను అంతర్భాగమునను వివిధములైన ఇంద్రియములు, ధాతువులు, అసంఖ్యాకములైన నాడులు అమర్చబడియున్నవి. వాని యునికి సాధారణముగా మనకు కనుపట్టదు. అవి రోగమయమైనపుడు భిన్నత్వ మందును. వానిస్థితి మనకు గోచర మగును. అప్పుడే ఔషధ సేవ. అట్లే సంగీతములోని స్వరములు సమిష్టిలో జేరి వీనుల విందొనర్చును. తప్పిన

స్వరము భిన్నమై చెవికి దెబ్బ గొట్టును. సంఘములో గూడ భిన్నమైన వ్యక్తి సంఘమాధుర్యమునకు భంగ మొనర్చును. లయ భగ్నమగును. అతడే సాంఘికరోగి. సహజారోగ్యము వాంఛించువాడు రోగము కుదుర్చుటకై ప్రకృతి వైద్యమును అనుకరించుట కంటె దానిని జీవితపద్ధతిగా చేసికొనినచో మేలగును. జనాళికి విద్యద్వారా దానిని బోధించి, అలవరించిన రోగము బహిష్కరింపబడును. ఆహారము ద్వారా సేకరింపబడిన శక్తి సామర్థ్యములను, బ్రహ్మచర్యము ద్వారా భద్రపఱచవలెను. అప్పుడే శాంతం, శివం, సుందరం, ఆనంద మనెడి దివ్యానుభవము కరతలామలక మగును.

ఈ యుత్సవములలో పాల్గొనుటకు అవకాశ మిచ్చిన శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారికిని, శ్రీ అవధూతగారికిని, వారి బృందమునకును కేలోడ్డి వందనము లర్పించుచున్నాను.

అపకర్మపద్ధతి నాయత్తపఱచిన లడ్డుండలతో రాత్రికి ఫలాహార విందొసంగబడెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1940 సం॥రము నవంబరు నెల జమా ఖర్చులు.

జమలు : వెనుకటి నిలువ 3-3-3, ప్రకృతిపత్రిక 23-2-0, పుస్తకములు 36-13-9, స్టాంపు 1-2-0, అద్దెలు 12-0-0, అడ్వాన్సులు 58-12-0, బాకీవసూళ్లు 36-3-0, షరఖి 171-4-0.

ఖర్చులు : ప్రకృతిపత్రిక 6-0-3, పుస్తకములు 4-4-0, మిసలేనియసు 0-1-6, సేప్టనరీ 1-14-9, నాకర్లు 10-12-0, జనరల్ పోస్టేజి 1-13-3, ఫర్నిచరు 47-0-0, ఇంక్లమరస్యతులు 0-12-0, భరణములు 33-5-4, బాకీలు తీర్చినది 34-0-0, అచ్చుపని 3-0-0, నిలువరొక్కము 28-4-11, మొత్తము 171-4-0.

పి. శ్రీధరరావు,
మేనేజరు.

ఉప్పు

శ్రీ రామ రాజ యోగిం ద్రులు

ఉప్పు దేహానర్థక పదార్థమని వేరే చెప్ప నవసరము లేదు. సహజముగా శతవర్షములు జీవించవలసిన మనుజునకు అర్ధశతవర్షములు ఆయువుగా ఆశీర్వదించు చున్న దీ మహోపకారి ఉప్పు. ఒక దురలవాటును దగ్గరకు తీశామంటే దానిని పోగొట్టాలంటే, సూర్యుడు పడమటిదిక్కున ఉదయించవలెనా? యన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఉప్పు తినుటగూడ దుర్వ్యసనముల క్రిందకు వచ్చుచున్నది. త్వరగా మానవప్రపంచము దీనిని వదలిపెట్ట రని మాకు తెలియునుగాని, సాధ్యమైనంతవరకు దీనిని మాన్పించుట మా విధియై యున్నది.

ఉప్పుకు పరిణామము లేదు. కావున నది మూనవాహార పదార్థముగాదు.

ఉప్పు మానవాహార పదార్థముగాన ట్లిది వలకు కొంత నిరూపించితిని. కాని యది చాలదు. ఉప్పునుగూర్చి తెలిసికొనవలసిన యంశ మెంతేని యింకను గలదు. మన ముపయోగించు వృక్ష సంబంధాహార పదార్థములలో ఉప్పువలె మట్టి గాకున్నను, మిర్చి, జీలకర్ర, ధనియాలు, చింతపండు, నువ్వులు, మెంతులు, ఉల్లి, ఆవాలు, అల్లము, బెల్లము మున్నగు కొన్ని పదార్థము లుదేక స్వభావము గలవైనను, వానికి ప్రకృతి సంపర్కము వల్ల పరిణామ మేర్పడుచుండును. ఆ యావస్తువులు మన కోశగతమై బాధించుచున్నచో, వానికి విశ్రాంతి నొసంగినయెడల, కొంతకాలమునకు వాటంత టవియే ప్రకృతి మార్పువల్ల క్రమముగా పరిణామము జెంది, నెమ్మదిగా దేహమునుంచి యేదో యొక రూపమున, వెలువడి పోవుచుండును. లేదా మనము కొంత సహాయ మొనర్చినచో అనగా స్నానము చేయుట, చెమట దీయుట, యెనిమా నుపయోగించుట, ఉపవసించుట, తడికట్లు గట్టుట, మట్టి పట్టీలు వేయుట మున్నగు చికిత్స లాచరించినచో మరియు తేలికగా నవి దేహముచే వెలువరింపబడి

దోష రహిత మగును. కాని పాడుమట్టిని బుట్టిన చెడు యుప్పు మాత్రమట్టి చికిత్సలచే గాని, ఉపవాసాది క్రియలచేగాని, వెలువడి పోక, దేహమున కస్వాభావిక కళ నొసంగి, మలకోశమును జెఱచి, చర్మమును మొద్దు బారింది, మూలశంక, కుష్టు మున్నగు రోగములను గలిగించును. త్వరలో వృద్ధాప్యమును గూడ ప్రాప్తింప జేయును. పైగా బాల్య దశలోనే యావనోదేకమును బుట్టించి, మర్మావయవములను త్వరలో పాడుజేసి, క్షయ, నవాయి, మున్నగు పెక్కు రోగములను గలిగించును. అందువల్ల మానవులకు గల తేజస్వంత మగు యావనదశను, వృద్ధత్వము వలె గడుపుకొనవలసిన దుర్గతికూడా సంభవించుట తప్పనిసరి యగును. రతివిషయమే గాదు భోజనాది విషయమున్నూ, వృద్ధ దశావస్థ నందుట తప్పదు. మరియు మనలను ఆకాశాది పంచభూతములు వృద్ధస్వము రాకముందే, తమలో లీనమొనర్చు కొనుటకై కృషి జేయును. అందుకు మృత్యుదేవతాను చారులలో ఉప్పే మొట్టమొదటి దని చెప్పవలసి యున్నది.

అట్టి పరమ దౌర్భాగ్యపు లక్షణములు గల ఉప్పుమట్టికి మానవ దేహముపై రాజ్యాధికారము గలిగిన నాటినుంచి వ్యసనములకు లొంగిపోయిన మనస్సు, జిహ్వా మున్నగు నిందియములకు బానిస యైపోయినది. అంతటి తి ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారికి, కర్పూరము, పాషాణము, నాభి, నల్లమందు, గరళము, గంధకము, పాదరసము, చిత్రీమూలము, గొడ్డు చేదుకట్టు, గోమూత్రము, చిట్టపు రాళ్ళు, యినుపత్రోపు, గబ్బిలపు మలము, గాడిదలద్దె, పొగాకు, యింగువ మున్నగు మంత్రీన త్తములు బాసటలై కార్యాచరణ మొనర్చుచుండిరి. స్వాభావికముగాజీవించువాని యిందియములపై రాజ్యమేలుచుండిన మనోచక్రవర్తిగారి కీ పాషాణాది మంత్రీన త్తముల సలహా సహాయములతో నెంతమాత్రము పని లేదు. కాని తన యింద్రిజాలచర్యలవల్ల జిహ్వగ్రమును మాయ జేసి వశపరచుకొని, తద్వారా మనోచక్రవర్తిని పదభ్రష్టుని గావించి, రాజ్యాధికారమునకు వచ్చిన, ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారికి, నిమిష నిమిషమునకును, ఈ దౌష్ట్యమంత్రీ న త్తములతో పని గలిగి తీరుచుండును. ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారి కనునన్నలలో మెలగుచుండువారు గావున, పాషాణాది మంత్రీవర్గమునకు కూడా మానవలోకమునందెక్కువ పలుకుబడి, పని యేర్పడినది. అంతటి నుంచి వారిపై, చరక, సుశ్రుత, బాహు, చింతామణి, బసవరాజీయ, శరభరాజీయ మున్నగు పెక్కు మందు వైద్య గ్రంథము లంకితము లైనవి. ఆ యా గ్రంథములలో పాషాణాది మంత్రీవరేణ్యుల గుణగణంబులు, మహిమలు, మహోత్కృష్టముగా నభివర్ణితము

లగుటయేగాక, వారి నెట్లు శాంతి పరచవలయునో, పూజింపవలయునో, స్నేహము చేయవలయునో గూడ తెలుపబడియుండెను. మరియు కండమూలఫలాశనులై వనములందు నివసించుచుండు ఋషిన త్తము లాయా గ్రంథములు రచించి రని యిటీవల మానవ సంఘు వినాశకులగు మాయావులు కొందరు గల్పించి లోకమున ప్రచార మొనరించిరి. ఆ ప్రచారమువలన పాషాణాది మంత్రుల కత్యంత పూజ్యత మహాధ్యమానవ సంఘమున వ్యాప్తి గాంచినది. తదుపరి చెట్లకు, రాళ్ళకు, పుట్టలకు, మట్టిబొమ్మలకు, నిరపరాధములగు జంతువులను జంపి చూపించి యా పీన్లును తెచ్చుకొని కాల్చి, వేల్చి, వండి తిను పరమ దౌర్భాగ్యపు శేర్పాట్లుకూడా ఆ మహాధ్యజన సంఘమున బుట్టి ప్రబలిపోయినవి. నానాటికి దేవతానామములతో వ్యవహరింపఁ బడి, గొప్ప గొప్ప దేవాలయములందు పూజింపబడుచుండు దైవములకుకూడా ఉప్పు ప్రెసిడెంటుగారి అపసరము లేకుండా, బ్రదుక నేరని గతి కూడా సంభవించినది. కాని నేటివరకు లవణానుచరులగు పాషాణాది సచివాగ్రేనరులతో నా రాతి దైవములకు పని గలుగకపోవుటకు కారణమూహించగా; మానవులు నామరూప గుణంబు లాపాదించి, దారు శిలా మృత్తికాదులతో దమకు దోచిన రూపము లేర్పరచి, యిష్టమైన పేరులు బెట్టి చిత్తానుసారము పూజించు కృత్రిమ మూగ విగ్రహము లేవియు, పరమ చాదస్తులు, పాడు మట్టి యుప్పుతోసహా నానాకల్మషపచార్థములు పిసికి, వండి చూపించు నపవిత్రభోజన వస్తువులతో నా పరాత్పరున కెంత మాత్రము

సంబంధము లేనట్లును, ఆ పినుకుడు యెంగిలి పదార్థముయొక్క సంబంధ బాంధవ్యమువల్ల నా కల్పితము లైన మూగ విగ్రహములను పూజించువారిలో నూటి కొక్కరైన సంపూర్ణారోగ్యవంతులు లేకపోయినట్లును గుర్తించ దగ్గ విషయము. పూజారు లీ పాడు మట్టిని కలిపి వండిపెట్టు వంట పదార్థములనే నిజముగా నా దేవుళ్ళే తినుచుండినచో, తప్పక వారుకూడా మనవలె రోగులైపోయి వారాని కొకసారి యైనను, విధిగా యింజెక్షను చేయించుకొనుటకైగాని, యే విషపు మందు సీళ్ళో యిన్ని త్రాగుటకైగాని, యే క్వెనా మాత్రలో మ్రింగుటకైగాని, యే కురుపో, యే బుడ్డో, యే కడుపో చీరించుకొనుటకై గాని, అవ్యక్తులు తమ పేరుగా డిబ్బీలలో పార వైచిన ద్రవ్యపు రాసిలో వందో, వెయ్యో చేత బట్టుకొని, బాగుగా మోసముచేయ నేర్చిన యే డాక్టరాఫీసుకో తప్పక హాజరు కావలసినవారే ! కాని అట్టి యదృష్ట మింత పర కే డాక్టరాఫీసుకుకూడా పట్టినట్లు విని యుండలేదు. అనగా నా కల్పితదేవుళ్ళనబడు దారు శిలామృత్తికాదులకు మనము వండి చూపించు చెడుపదార్థములతో పనివుంటేగా? లేదు. కాని ఈ మధ్య (నవంబరు 1940) తిరు పతి వేంకటేశ్వరస్వామివారికి గూడా మానవ స్త్రీలమీద మమకారము గలగడం, వారికెవరో యొక కన్నెనిచ్చి వైవాహికము చేయడము, జరిగిన ట్లాంధ్ర ప్రతికలో ప్రకటన వెలు వడినది. ఆ పిల్లకు సంతాన మెట్లు గలుగునో చూడవలసి యున్నది.

ఉప్పు దేహమున బ్రవేశించి, బాల్యముననే మూసవ జననేందియమున కుద్రోకమును

బుట్టించి, యనేక యిబ్బందులకు పాల్పడ జేయుచున్నది. స్వభావికముగా యిరువదియేండ్లకు రావలసిన యావసము ఉప్పుయొక్క ప్రభావమువల్ల పండ్రోండ్రోళ్ళకే గలుగుచుండుటచే మానవులకు సంభోగసమయ మరయ దగిన తెలివి క్రమక్రమముగా నశించిపోయినది. దానితో లెక్కింపరాని అత్యాచారములు రోగములు, మతములు, కులములు, కామకోధాది దుర్గుణములుబయలుదేరినవి. గర్భిణీ స్త్రీలు, కొంద గుద్రోకస్వభావులైన పురుషులతో సంపర్క మాచరించుటచే వారికి దుఃఖ భరిత మైన గుడ్డి, కంటి, మున్నగు అవలక్షణములు గల నిర్వీర్య సంతానము గలుగుచున్నది. లేదా అకము సంభోగ ఫలితముగా గర్భనాశము గలుగుటయో లేక యా స్త్రీల వద్ద తమ బిడ్డలకు చాలినన్ని పాలులేకుండా పోవుటయో సంభవించుచుండును. ఎందువల్ల నట్లు జరుగుచుండె ననగా గర్భస్థ మగు శిశుపోషణ కవసర మగు మహాత్పదార్థము కొంత అక్రమరతి ఫలితముగా నీరైపోయి వెలుపలికి వ్యర్థముగా జారిపోవుటవల్లనే, అల్పాయుష్కులు, నిర్వీర్యులు, నిస్తేజులు, బుద్ధిహీనులు వికలాంగులు, అవివేకులు, క్రూరులు, దొంగలు మానవ సంఘమున బయలుదేరుచున్నారు. గర్భము నిలిచినట్లు తెలిసిన తదుపరి యే దంపతులు కలియరో వారే నిజమైన తల్లిదండ్రులు. అట్టివారికి బుట్టిన సంతాన మత్యంత తేజోవంతముగా నుండగలదు. అట్టి బిడ్డకు తగినన్ని పాలాతల్లివద్దనే సునాయాసముగా సమకూడును. తమకు మంచి సంతానము గలుగవలయు ననెడి యుద్దేశము గల యుత్తమ తల్లిదండ్రులు, సాత్త్వికాహారులై

అక్రమ రతితో గర్భస్థ మగు శిశువునకు హాని జేయకున్నచో సంతియె.చాలును. అట్టివారు తమ సంతానము బాగుండవలె నని యే దేవుళ్ళకు మొక్కులు చెల్లింప నక్కరలేదు. ఏ వ్రతములు చేయనక్కర లేదు. ఏ పురాణములు పఠింప నక్కర లేదు. ఏ తీర్థములు సేవింప నక్కర లేదు. అట్టి యుత్తమ దంపతులకు దివ్యతర మైన సంతానము గలిగి తీరు నని ఘంటాపథముగా జెప్పవచ్చును.

మరియు నాహార విహారములు ప్రకృతి సిద్ధముగా నొనర్చుచు జీవించు స్త్రీ పురుషులకు అకాల వికాసము గలుగదు. అట్టివారు సంతానాపేక్షతో నొక్కపరి కలిసినచో తప్పక దివ్యతరమైన పవిత్ర సంతానము గలిగి తీరును. అట్టి దంపతులు పదే పదే యుద్యోగ స్వభావులై ఉపస్థేంద్రియమునకు బానిసలు గారు. కాబట్టి వారి సంతానము శేషస్మత్స్వ బలారోగ్య సమన్వితముగా చిరంజీవులు గా గలరు. అల్పాయుష్కులు, కుబుద్ధులు, రోగులు మున్నగువారు వ్యననపరు లగు తల్లిదండ్రులకు గలిగిన సంతానము నుండియే బయలు వెడలుచున్నారు. కాబట్టి మంచి సంతానాపేక్ష గల వారెల్ల ఉప్పుమట్టిని తినుట తగ్గించి, శాకాహారములే తినుచు మత్స్య మాంసాదులను కలనై నఁ దలంచక, అక్రమ రతి కుపక్రమించక, కల్లు, కాఫీ, బొంది, టీ, మున్నగు పాడు పానీయములు, పొగాకు, గంజాయి, మద్దత్తు, గుడుగుడి, హుక్కా, మున్నగు చెడు అలవాటుల జోలికిపోక, పృథివ్యాపస్తేజో వాయు రాకాశములే దైవోద్దిష్టమైన జబ్బులకు తగిన మందు లని తెలిసికొని, అంతటినుంచి ప్రకృతి శాసనోల్లంఘన మొనర్చక సుఖజీవన మాచ

రించవలె నని కోరుచున్నాను. మరియు బిడ్డ పాలు ద్రావునంతకాలము సంభోగముమానుట కూడా పరమోత్కృష్ట ధర్మము.

వంటపదార్థమును మాని జీవించ వీలులేని వారైనను ఉప్పుముట్టక, పాతరబడి బీజనాశనమైన ధాన్యము దంపినబియ్యము, ఉడికించిన ధాన్యము దంపినబియ్యము, తొడుపోవునట్లు మిల్లులో తెలుపుజేసిన బియ్యము, దంపి నెలల తరబడినిలువ జేసినబియ్యము, రెండుమూడేండ్ల నాటి పాత ధాన్యమును దంపినబియ్యము తినరాదు. వారాని కొకసారి, గాదె, పుడి, బస్తాలు మున్నగువానిలో నిలవజేసిన ధాన్యం, కర్ర తిరగలిలో విసరించుకొనిగాని, దంపించు కొనిగాని తొడుపోని ముడిబియ్యమే వండించు కొని అందు బీర, పొట్ల, గుమ్మడి మున్నగు తాజా కాయకూరలు, వికటస్వభావము లేని ఆకుకూరలు, వండించుకొని అన్నముకు రెట్టింపు చేర్చుకొని తినుట చాలా ప్రశస్తము. కాయలపై ని తొక్కను తొలగించరాదు. పప్పులపై పొట్టునుకూడా తొలగించక ప్రక్షేకముగా గాని, కాయకూరలతో చేర్చిగాని వండించు కొని తిన నగును. పొట్టుతొలగించిన పప్పులు అజీర్ణ కరములై మలబద్ధము గలిగించును. సవాయివ్యాధి గలవారికి బుట్టిన సంతానము భూమిపై నొక్కదినమైనను సుఖి బడజాలదు కావున సంతానాపేక్ష గల స్త్రీ పురుషులు వ్యభిచరింప రాదు. ఈ విధమున సాత్వికాహారము దినువారి సంతానమున కెట్టి వ్యాధులు గలుగవు. ఈ వాక్యములు లోకములో మానవ సంఘమున మాత్రమే గాన్పించు రోగ బాధలం గాంచి దుఃఖపూరిత మానసుడనై

మందువైద్యము - దీర్ఘరోగములు

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు, వేటపాలెం)

ఏరోగాని కైనప్పటికిని మందు యిచ్చుటవలన కలిగే మహోపకార మేమంటే తాత్కాలికంగా వ్యాధి ఉపశమనము చెందినట్లు కనపడి త్వరలోనే తీవ్రరూపము దాల్చుచే. మందులు చేసే తమాషా ఏమంటే బహిష్కరించడవలసిన అస్యవార్ధ మంతటిని బహిష్కరించడములేదు. రోగానికి కారణమైన రోగపదార్థము పోలేదు కనుక అది స్థిరమైన నివాస మేర్పరుచుకొని యిక నేది చేయవలెనో యది చేయుచున్నది కనుక మందు వైద్యము విడనాడండి. ప్రకృతి వైద్యముచేసి దిగండి.

ఒక సంవత్సరము క్రిందట నా స్నేహితునికి మలేరియా వచ్చినది. అతడు నా కాపు డగుట చేత, నేను వెళ్ళి ప్రకృతివైద్యమునకును, మందు వైద్యమునకును గల తారతమ్యము బోధించి, ప్రకృతివైద్యము చేయు మనియు, ఒకటి రెండు వారములలో సంపూర్ణారోగ్యము కలుగు ననియు హితవు చెప్పితిని. ఉపాధ్యాయ వృత్తి యందున్న ఆ రోగి ప్రకృతివైద్యము ఎక్కువ దినములు పట్టననియు, ఎక్కువరోజులు శలవు పెట్టవలసి వచ్చుననియు సాకుచెప్పి బజారు నుండి బాట్లీవాలా తెప్పించి త్రాగినాడు. 105 డిగ్రీలవరకు పోవుచున్న జ్వరము 3 వ రోజు నకే నార్మలుకు వచ్చినది. మూడురోజులలో అస్యస్ఫూతముగ పనిచేసిన దని మహా సంతోష పడినాడు. నాలుగదినమున పథ్యము పుచ్చుకొని స్కూలుకు వెళ్ళుట ప్రారంభించినాడు. మరు సటి వారములో మునుపటికంటె తీవ్రరూపము దాల్చి జ్వరము మరల ప్రారంభించినది. ఈ సారి ఏజ్ మిక్చర్ (ague mixture) తెప్పించి ఆరుదినములు వాడినారు. జ్వరము ఆగిపోయినది. జ్వరము తగ్గిన 10 రోజులకు ఆపాదమస్తకము నీరు (నంజు) జూపినది. వెంటనే ఆంక్ల్యేయ వైద్యము ప్రారంభించి ఇక జిక్స్ నులు చేయించు కున్నాడు. ఒక నెలరోజులు శలవు

పెట్టి నా నా అవస్థలుపడిన తరువాత నంజు తగ్గినట్లు తగ్గి, శ్వేతధాతు మేహము ప్రారంభమైనది. ఈ వ్యాధికి మరల ఆయుర్వేద వైద్యములో దిగినాడు. ఇప్పుడు రాత్రులందు నిద్రలో తెలియకుండ మూత్రము బట్టలో పడిపోవు చున్నది. దినముకు 15, 20 పర్యాయములు మూత్రమునకు పోవుట, విపరీతమైన ఆకలి, మలబద్ధము, నీరసము సంప్రాప్తించినవి. ఇప్పు డాతనికి ప్రకృతి వైద్యము కావలసి వచ్చినది. మలేరియా, టైఫాయిడ్ మొదలగు విషజ్వరములలో మందు వైద్యములకంటె ప్రకృతి వైద్య మెక్కువ దినములు పట్టునని ప్రజల కొక మూఢవిశ్వాస మేర్పడినది ఎందువల్ల ననగా, ప్రకృతి వైద్యము చేయునపుడు, గర్భమందు చేరిన మాలిన్యము సంపూర్ణముగ బహిష్కరించుచు, రక్తము ఆమూలాగ్రముగ సుధియై ప్రజే జ్వరమాగి పోవుచుగాని, అందు యక్షిణిగాని, మోసము గాని లేదు. శరీరమం దట్టి మార్పులు గలుగుటకు ఘమారు 2 వారములైనను పట్టితీరును. ప్రథమములో 2 వారములు శ్రమచేయుటకు ఓర్వలేని పైరోగిగతి ఏమిపట్టినదో చూచితిరా 2 వారములు శలవుపెట్టుటకు జంకినవాడు యీ

సంవత్సరములో 3 మాసములు శలవుపెట్టవలసి వచ్చినది. పైగా శరీరమా పాడై దుగ్భరమైన దీర్ఘ సంకటములు సంపాదించినవి. 2 రూపాయల నారింజపండ్లతో ఠేలికపడు రోగమునకు మందుల కై తేనేమి, పాలకై తేనేమి, డాక్టర్ల ఫీజుల క్రిందనై తేనేమి 100 రూపాయలు దాటి పోయినది. క్విన్సెన్, ఏగ్ మిక్చర్, బాట్లీవాలా మొదలగు జ్వరౌషధములు సునాయాసముగ నివారణ యగునని నమ్మువారి గతు లన్నియు పై వానికివలెనే యుండును.

మందువైద్యములో జరిగే తమాషా యేమిటంటే, మందులు శరీరబలమును స్తంభించివేసి రోగపదార్థమును వెలువరించుటకు వలయు సామర్థ్యమును తొలగించివేయును. బహిష్కరింప బడుచున్న రోగపదార్థ మంతయు శరీరమందు ఆగిపోయి, కాలికావస్థ పొందుచున్నది. అనగా కఠినమై వివిధావయవములలో స్థిరపడిపోవుచున్నది. గర్భమందు రోగపదార్థము చేరి కుశ్రుచున్న దని తెలియజేయు బాహ్యలక్షణ మగు జ్వరము తక్షణమే ఆగి పోవుచున్నదిగాని, జ్వరమునకు మూలకారణ మట్లే యున్నది.

ఈ రోగ పదార్థము వివిధావయవములలో చేరి వివిధ దీర్ఘసంకటములు సంపాదించుచున్నవి. ఇందు కుదాహరణముగ సన్నిపాత జ్వరము సంభవించి మందువైద్యము వలన బ్రతికిన గోగులందఱు దీర్ఘరోగు లగుచున్నారు. చికిత్సానంతరము వెండ్రుక లూడిపోవుట, ఆహారము ఒంటబట్టకపోవుట, మొదలగు లక్షణము లెన్నియో గమనించుచున్నాము. ఎంతకాలమునకోగాని శక్తివచ్చుటలేదు. సన్నిపాతజ్వరరోగులు మందు వైద్యము వలన

బ్రతికిన తరువాత ఎందరికి పక్షవాతము గలుగలేదు? ఎందరికి రక్తక్షయ పాండురోగములు గలుగలేదు. ఎందరికి మతిచెడి పోలేదు. ఎంతమందికి మూర్ఛ, హిస్టీరియా, వ్యాధులు సంభవించలేదు. ఎంతమందికి చెవుడు రాలేదు. ఎంతమందికి పిచ్చియెత్తలేదు? ప్రతివానికి ఏదో యొక దీర్ఘరోగము సంపాదన మగుచునే యున్నది.

మా గ్రామములో ఒకమ్మాయికి సన్నిపాత జ్వరము సంభవించి, ఆంగ్లేయ వైద్యము చేయగా మతిచాంచల్య మేర్పడి ఉన్నాడ వైద్యశాలలో చికిత్స పొందుచున్నది.

ఒకామెకు అజీర్ణవ్యాధి కలుగగా ఆయుర్వేద వైద్యులు చికిత్సచేసినారు. 6 మాసములలో జలోదరముగా మారినది. జలోదరమునకు గుంటూరుజిల్లా ఆస్పత్రిలో 6 మాసములుంచి చికిత్సచేసినారు. జలోదరము నివారణ అయినట్లే కనుపడి శాశ్వత ఉన్నాడము సంపాదించినది. ఈమె కిప్పుడు ప్రకృతివైద్యము గూడ నిరుపయోగ మయినది.

ఒకామెకు పార్శ్వనొప్పి, మాడుపోటు సంభవించినది. ఆయుర్వేద వైద్యులు తలకు కొన్ని తైలములు మర్దన చేయించగా, రెండు నేత్రములు పోయినవి. ఒకనికి గనేరియా తగిలినది. గనోకిల్లర్, గనేరియా మిక్స్చర్ మొదలగు మందులు వాడినాడు. పై బాధలు తగ్గి మూత్రాద్వారము సన్నగిలిపోయినది. అప్పుడప్పుడు ఖడ్జీలు వేయించుకొనుచు, కొన్ని ఇన్జక్షన్లు చేయించుకొనినాడు. మూత్రాద్వారము పూర్తిగా పూడిపోయి లూటీలు పడినవి. ఒక రోగికి బలము వచ్చునని ఆయుర్వేద వైద్యులు

సింధూర మిచ్చినారు. రెండు మాసములలో ఊయ ప్రారంభమయినది.

ఆయుర్వేద వైద్యులకుగాని, ఆంగ్లేయ వైద్యులకుగాని దీర్ఘరోగములయొక్క నిజస్వరూపము తెలియనే తెలియదు. మందువైద్య మొక వ్యాపారము. ధనార్జనకొఱకేర్పడిన నాటకము. మకరధ్వజము, పూర్ణ చంద్రోదయము, వసంత కుసుమాకరము, లివర్ క్యూర్ మొదలగు ప్రఖ్యాతివహించిన ఔషధము లెంతవరకు పనిచేయుచున్నవో గమనించితిరా? ఈ రాజౌషధములు శాశ్వతముగను, రూఢిగను, నిరపాయముగను రోగములను నివారణ చేయగల సామర్థ్యము గలవియే యైనచో, ప్రకృతి వైద్యమునకు తాడు తెగిన గాలిపటము గతి పట్టును. ప్రపంచములో నిది తలయెత్తుటకే యవకాశముండదు.

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు పాశ్చాత్య దేశములలో వైద్యవరులు కొందరు పరీక్షార్థమై ఔషధములకు బదులు నీటియందు వివిధ రంగులు గలిపి నీసాలలో బోసియు, పాల చక్కెరను, గోధుమ పిండిని మాత్రలు జేసియు, రోగులకు మందు లని యిచ్చుట ప్రారంభించిరి. ఔషధముల నిచ్చినప్పటికంటె సునాయాసముగను, అత్యద్భుతముగను రోగనివారణయగుట ప్రారంభించినది. అప్పుడా వైద్యవేత్తలు మన శరీరమండే రోగనివారక శక్తి కలదనియు, ఔషధములు నిష్ప్రయోజనమనియు, బూటకమనియు, ప్రకటించి విలువ గల ఔషధములను తగులబెట్టించియు, గోతులలో పారవేయించియు, "Revolution in Medical practice" medical chaos and crimes" అను ఉత్తమ మైన గ్రంథములను

ప్రకటించినారు. వీరు ప్రకృతివైద్య సదనములను స్థాపించి ఔషధములతోగాని, ఇక్షకనులతోగాని, ఆపరేషనులతోగాని నిమిత్తము లేకుండ ఆశవదలిన సమస్త వ్యాధులను నివారణ చేయుచున్నారు.

దీర్ఘరోగములయొక్క నిదానముగాని, లక్షణముగాని మన మందువైద్యులకు తెలియక పోవుటవలన, ధనార్జనకొరకై ఆపరేషనుల వసరమని సలహానిచ్చుచున్నారు. ప్రథానావయవములపై ఆపరేషను జరిగినతరువాత రోగి 10 సం॥ల కంటె నెక్కువకాలము జీవించుట లేదని శాస్త్రజ్ఞులు గమనించుచున్నారు. ఆపరేషను జరిగినతరువాత వారి యారోగ్యము మునుపటికంటె చాల చెడిపోవుచున్నది. ఈ ధర్, క్లోరోఫారం, కోకెయిక్ మొదలగు మత్తు మందుల నుపయోగించుటవలన నాడీమండలముయొక్క వైతన్యము నశించి, శాశ్వత బలహీనత యేర్పడుచున్నది. ఈ మత్తుమందుల నుపయోగించుటవలన, కోతలయందు బాధయే మాత్రము కనుపడదు. గనుక, ప్రజలు చీటికి మాటికి అనవసరముగ ఆపరేషనులు చేయించుకొనుచున్నారు. ఎముక విరిగినపుడుగాని, తుపాకిగుండ్లు మొదలగునవి శరీరములోనికి జొరబడినపుడుగాని, స్త్రీ ప్రసవించలేక అపాయస్థితిలో నున్నపుడుగాని ప్రాణరక్షణార్థమై ఆపరేషనుల వసరముగాని, రోగపదార్థముయొక్క చేరికవలన కలిగిన దీర్ఘసంకటములందు వ్యర్థమై అపాయకరము లగుచున్నవి. గనేరియా, గ్లీట్, భగందరము, బృహద్భీజము మొదలగు వ్యాధులలో పురుష జననేంద్రియములపై జరిగెడి ఆపరేషనుల వలన శాశ్వత నష్టంపకులగుచున్నారు. శ్వేతకుసుమ

ఋతుశూల మొదలగు స్త్రీ రోగములలో స్త్రీ జననేంద్రియములందు జరుగు ఆపరేషనువలన శాశ్వత గొడ్డొండ్లగుచున్నారు. పరిణామ శూలలందు క్రిమికను (Vermiform appendix) కోసివేయుట వలన శాశ్వత మలబద్ధ మేర్పడుచున్నది. వ్రాణములు నివారణ కావని కాలు సేతులు సరికివేయుట వలన శాశ్వత అంగ వైకల్య మేర్పడుచున్నది. గర్భాశయ, జీర్ణాశయ వ్రాణములకు ఆపరేషను చేయుటవలన ప్రాణహాని కలుగుచున్నది. ఒకామె కంటి పోటుకు చికిత్సకై వెళ్ళగా కనుగుడ్డును వీకి వేసినారు. ఎంత పాపమో, ఎంత ఘోరమో చూడండి!

ఒకామెకు కాలిక మగు మలబంధము వలన, పొత్తికడుపులో శూలవంటి పోట్లు ప్రారంభించినవి. దీనికి పరిణామశూల యని వైద్యులు నిర్ధారణ జేసి, ఆపరేషను వసరమని సలహా జెప్పిరి. ఆమె భయపడి ఆపరేషను చేయించుకొనలేదు. రెండు మాసములు అటు నిటు కదలుటకు వీలులేని బాధపడి, నా సలహా నడిగిరి. ఇట్టి శూలలకు కాలిక మగు మల బంధము కారణమనియు, మలము గట్టిపడి క్రిక్కిరిసి ప్రేవులుబ్బినపుడు ఇట్టి బాధలు కలుగుననియు, మల విమోచన జరిగిన బాధలుపశాంతి జెందుననియు బోధించితిని. వారు నా మాటలు సమ్మించికిత్స చేయుమనిరి. వెంటనే కటిప్రదేశమునకు వేడి నీటి కాపడ మిచ్చి, 104 డిగ్రీల వేడిగల నీటితో ఎనిమా చేయించితిని. రాళ్ళవలె మలవిమోచన జరిగినది. ఆ దినమే బాధ కొంతతగ్గి గాత్రీయంతయు సుఖముగ నిద్రించినది. ఫలరసముల నిచ్చుచు, ఉదయ సాయంకాలములలో

ఎనిమా చేయించగా 3 దినములలో బాధలన్నియు సంపూర్ణముగ తగ్గినవి. ఆమె 45 దినములు సక్రమముగ ప్రకృతివైద్య మాచరించి సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవించుచున్నది.

ఒకానొక ఆంగ్లేయ వైద్యవిద్యార్థి తనకు గలిగిన పరిణామశూలకు 3 పర్యాయములు ఆపరేషను చేసినను నివారణ కాలేదని నాయొద్దకు సలహాకై వచ్చెను. ఇతనికి దీర్ఘసంకటము, ఫలాహారముతోను, ఎనిమాతోను సంపూర్ణారోగ్యము కలిగినది. మా బావమరిదికి తొడయెముకలో నొక వ్రాణముపుట్టి 6 మాసములు విపరీతముగ బాధపడినాడు. అతనికి మద్రాసు జనరల్ ఆస్పత్రిలో రెండుమాసములు రేడియం చికిత్సలు జరిగినవి. తరువాత వ్రాణము నివారణ కాలేదనియు, కాలును సరికివేయుటకంటె గత్యంతరము లేదనియు సలహా చెప్పిరి. కాలు సరికినచో, ఉద్యోగములో నున్న తన జీవితము నిరుపయోగ మగునని భయపడి, చివర ప్రయత్నముగ ప్రకృతి వైద్యములో దిగినాడు. ఆతడు మిక్కిలి స్థూలకాయుడు. 2 మాసములు సంపూర్ణ ఫలాహారమువై నుండి కొన్ని దినములు కఠినోపవాసములు చేయగా శరీరము పూర్తిగా తగ్గినది. ఆతపస్నానములతో మాలిన్య మంతయు తొలగిపోయినది. వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణముతో వ్రాణ భాగమును కాల్చుచూ రాగా సంపూర్ణముగ నివారణయైనది. ఉద్యోగము చేయుచున్నాడు. ఆంగ్లేయ వైద్యుల మాటలు విని కాలు సరికించిన ఆతని జీవిత మేమయ్యెడిదో గదా? శరీరమందలి అవయవములన్నియు ఒకదానితో నొకటి దగ్గర సంబంధము గలిగియున్నవి.

ఒక అవయవముపై ఆపరేషను జరిగినపుడు తక్కిన అవయవము లన్నిటికి బాధ కలుగును. ప్రధానావయవములపై చేయబడు ఆపరేషను వలన మెదడుకు తీవ్రమైన బాధలు కలుగును. ఆపరేషను వలన గలుగు ప్రతిక్రియా ఫలితము వెంటనే కనుపించదు. అందువలన ప్రజలకు దానియందు నమ్మకము మెండైనది.

ఆపరేషను చేయబడినవారు సంపూర్ణారోగ్య వంతులు కానేరరు. దీనివలన ప్రాణశక్తి క్షీణించి శాశ్వతనాడీ దార్పణ్యము కలుగు చున్నది. నిరుపయోగముగ నున్న అవయవ

ములను శరీరమునుండి తీసివేయుదు రట ఆంగ్లేయవైద్యులు. ఎంత విపరీతమో చూడండి. ఉపయోగములేని అవయవములను భగవంతుడు సృష్టిజేసి నాడని కాబోలు వారి యభిప్రాయము.

A body deprived of an important part or organ is for ever un-balanced. It is like a watch with a spring or a wheel taken out. It may run but never quite right. It is hyper-sensitive and easily thrown out of balance by any adverse influence.

(13 వ పేజినుండి)

వెలువరించితినేగాని, లోకమును వెక్కిరించుటకును, మోసగించుటకును, గొప్ప పేరు పొందుటకును గాదని మనవిజేయుచున్నాను. చుట్ట, బీడీ, గంజాయి, తమలము, కల్లు, సారా సేవించువారికి శుక్ల పాతము నోటిలోనే జరుగుచుండును. గావున నా నిర్వీర్యపు టలవాటుల జోలికి పోరాదు. పొగలు పీల్చు అలవాటుగల వారికి క్షయరోగము రావచ్చును. లేక గుండె జబ్బు గలుగవచ్చును. మలబద్ధము, అజీర్ణము వానినివిడిచిపెట్టడు. దృష్టిమాంద్యము, చెవుడు, మఱివు, పరధ్యానము గలుగును. నల్లమందు

కూడా చుట్టకు జతపడినచో నిక నా యింటి వారిపాట్లు వారికేగాని తదితరుల కెంతమాత్రము బోధపడవు. కాఫీదానుశ్య గతి తలచుకుంటే తల దిమ్మెక్కి పోవుచుండును. కాఫీ విషానికి లొంగిపోయిన మహనీయులలో తల పోలు రానివారు, మూలశంక లేనివారు చాలా అరుదనవచ్చును. కాబట్టి ప్రతివారు ప్రకృతి తత్త్వమును అవగాహన చేసుకొని, వ్యసనమును త్యజించి, అవసరముల ననుసరించి తరించవలె నని కోరుచున్నాను.

(24 వ పేజీ తరువాయి)

వర్జయేత్ " అన్నమాట జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. కొందరు నాకు దినానికి రెండు మూడు సార్లు సంసారసుఖం అనుభవిస్తేనే గాని "హాయిగా" ఉండదని కోతలు కోస్తూంటారు. అదంతా బలం, ఆరోగ్యం అని భావిస్తూంటారు. అదెప్పటికీ కాదు. నిజంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాడికి సంభోగేచ్ఛ విపరీతంగా ఉండనే

ఉండదు. చాలా మితంగా ఉంటుంది. దాని తోనే వాడికి అపరిమిత మైన సుఖం కలుగుతుంది.

ఈ విధంగా ఆహార నియమమూ, ఆచార నియమమూ, విహార నియమమూ, ఏర్పరచుకొని జీవించినట్లయితే ఆరోగ్యమూ, ఆనందమూ, చేకూరుతాయి.

ఆయుర్వేదాన్ని నిందింప వద్దు

‘వేదినైనను ఆయుర్వేదాదేశప్రకారము ప్రయోగించినచో కీడు వుండగూడదు. మేలు కలిగి తీరవలెను’ అని యం. వి. శర్మగారు రనుచున్నారు.

వీరి అభిప్రాయముతో ప్రకృతిపత్రికాసంపాదకుడు ఏకీభవించుచున్నాడు. కాని అట్లు జరుగవలెనుగా ?

(నె ప్పైబరు, అక్టోబరు, నవంబరు, డిశంబరు సంచికలలో ఇందుకు సంబంధించిన వ్యాసము ఉన్నవి.)

మిత్రులు యం. వి. శర్మగారు మొదట ఉత్తరమును పంపినపుడు దానికి జవాబు మాత్రమే వ్రాశాను. అప్పటిలో ఈ చర్చను పత్రికకు యొక్కేదా మంచి లేదు. అందువలన ఆ జవాబును తుక్కు కాగితాల బుట్టలో పడవేశాను. రెండవజాబు వచ్చేటప్పటికే ఈ చర్చ పత్రికాపాఠకుల కుపయోగిస్తుందని తోచినది. అందువలన రెండవ ఉత్తరము ప్రచురించి జవాబు వ్రాశాను. ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేమి లేదు. శర్మగారు వారి మొదటి ఉత్తరము, నా జవాబు పంపిస్తే వాటిని తప్పకుండా ప్రచురిస్తాను. మిత్రు లిట్లు వ్రాశారు. “ఆయుర్వేదమందు వ్యాధులు రాకుండుటకై ఆరోగ్యవంతులను గూడ పంచకర్మలను నియమప్రకారము చేసుకొనవలసినదిగా నిర్దేశింపబడియున్నది. అందలి విరేచన నస్య రక్త మోక్షణములు ముఖ్యముగా ప్రకృతి విరుద్ధముకాదా? వమన వస్తువులు ప్రకృతి వైద్యమందున్నను ఆయుర్వేద వైద్యమందు పలు విధములైన యోగములతో నవి పేర్కొనబడి యున్నవి.

ఆరోగ్యవంతులైన వారు పంచకర్మలు చేయవలసిన అవసరము లేదు. ఆరోగ్యవంతులంటే రోగము రానివాళ్ళు మాత్రమే కాదు. ఆరోగ్యవంతులంటే తొట్టి వైద్యములో

వ్రాసిన లక్షణములు కల్గినవాళ్ళు గానే ఉండాలి. ఇక ఆయుర్వేదములో పంచకర్మలు చేయవలసిన వారు ఎవరయ్యా అంటే, రోగము రాకుండా ఉన్నవారు. జీవిత నియమములను తప్పినవారు అవి సరిజేసుకొనేందుకు మాత్రమే పంచకర్మలు అవలంబించవలసి ఉంటుంది. అవి నిష్కర్మగా ప్రకృతివిరుద్ధముగానే ఉంటవి. అయితే విషాదుల ప్రయోగము కంటే ఇవి తేలికైనవి గనుక విషపు మందులతో పోల్చి సాపేక్షయా, స్వస్థవృత్తము మంచిది అని వ్రాశాను.

రక్త మోక్షణక్రియ మురికి రక్తాన్ని తీయుట కుద్దేశింపబడినది. ఉపవాస ఫలాహారములతో రక్త మోక్షణము లేకుండానే చికిత్స చేయవచ్చును. రక్త మోక్షణము అన్వయాభావిక మైనదేను. ఐతే పథ్యము అవలంబించలేని వారి కొరకు దానిని యేర్పాటు చేసి ఉంటారు.

అంతేకాని సహజ మైన జీవనము చేయువారికి, ఆహార విహారముల యందు నియమము కలవారికి యీ పంచకర్మలతో నిమిత్త మేమున్నది? సంఘముయొక్క ఒత్తిడినలన నియమోల్లంఘనము చేసిన వారికి మాత్రమే ప్రాయశ్చిత్తముగా ఈ పంచకర్మలు నియమించబడ్డవని నా నమ్మిక. ప్రాయశ్చిత్త మనుటలో నా ఉద్దేశ్య మేమంటే ఇక ఆ నేరమును

చేయకుండా ఉండదలచుకొని యీ పంచ కర్మలు చేయదగినవేగాని నిత్యము నేరము చేసి, నిత్యము ఆచరించబడదగినవి కావు. ఇదే ఋషుల అభిప్రాయ మని స్వస్థవృత్తము చదివినప్పుడు మనకు సులభంగానే అర్థమవుతుంది. వా రింకా ఇలా వ్రాశారు. “..... వానిలో ఎక్కువ భాగము నిరపాయకరమైన ఓషధులే కాననగును. వా టన్నిటికి వేర్వేరు పలు విధములైన గుణము లుండునుగదా!” ఉంటే యేమి? అవి నిరపాయకరము లని నమ్ముట వలననే ఆయుర్వేదము ప్రకృతి వైద్యమునకు సన్నిహిత మని వ్రాశాను. ఈ క్రింది వారి వాక్యము గూడా దానినే బలపరుస్తుంది. “వేని నైనను ఆయుర్వేదా దేశ ప్రకారము ప్రయోగించినచో కీడు వుండగూడదు. మేలు కలిగి తీరవలెను.” ఇక నేమి? కీడు ఉండనిది, మేలు చేసేది, అట్టి ప్రయోగము చేస్తే మాకే కాదు, ప్రపంచంలో ఎవరికి కూడా ఆయుర్వేదము మీద విరోధ ముండదు. అంతకంటె కోరతగిన దేమున్నది? మరియు వా రిట్లు వ్రాశారు. “స్వస్థవృత్తమందు చెప్పియున్న వాని ననే కములను చికిత్సా కాండయందు అనేక చోట్ల వర్ణింపబడి యుండుట గూడ ఆయుర్వేదమందు కాన నగును. ఆతురదశలో స్వస్థవృత్తములో చెప్పిన నియమములు పాటించ వీలు ఉంటుందా? అందువలన వాటిని వర్ణించి ఉంటారు. ఇట్లు వ్రాశారు. “అసలు సహజ శక్తులను ద్రివ్యగుణ ప్రభావముచేత నుద్రేకింపజేయుట ప్రకృతి వైద్యవిరుద్ధముకాదా?” అవును. ఉద్రేకింపజేయుటకు బహులుగా నుజ్జీవింప జేసినచో? ఉద్దీపింప జేసినచో? ఆయుర్వేద

మం దుజ్జీవనద్రవ్యములు, ఉద్దీపనద్రవ్యములు, ఉన్నవని తమకుగూడ తెలియును. వాని నేల నుపయోగించరాదు? ఉద్రేకము కల్పించుట వస్తువుల నెవరు వాడ మనిరి? కాల విలంబన మునకు ఓర్పలేక వైద్యుడూ, రోగియును కలసి దేహమునక పాయము కల్పించే మందులను వాడి దేహాలకుకీడు తెచ్చుకొంటారు. అంజనము, తాంబూలము మొదలైనవి ప్రకృతి జీవనము చేసేవారికి నిజంగా అవసరము లేనివే. కాని ఎప్పుడైనా నియమోల్లంఘనము చేయుట జరుగుతూ ఉండే మానవ సంఘంలో అంజనము, తాంబూలమువంటి క్రియలు చేసే అపకారిము చాల స్వల్పముగానే ఉంటుంది. ఐనప్పటికి అవి లేకుండ గడుపుకో గల్గుటమే మంచిది.

“మీకును, నాకును బేధ మెక్కడంటే మీరు శాస్త్రీయంగా చదువుకొని, శక్తికొలది అవగాహన చేసికొని కొంతవరకో, లేక ఎక్కువ గనో ఆయుర్వేదము ననుసరించువారిని, తద్వారో ధులను అందరిని ఏకముగా కలిపి ఆయుర్వేద వైద్యులనెడిపదముతో ఖండించుటతో అసలు ఆయుర్వేద శాస్త్రమునకే మీ శరవర్షములు తగులుచున్నవి.” “మీరు ఖండించునప్పుడు ఆయుర్వేద వైద్యులందరిని సామాన్యంగా కలిపి పేర్కొనక, విషయ క్తమైన మందులు వాడే వెద్యులనిగాని, ఆయుర్వేద నిజతత్వమును శాస్త్రీయముగా తెలుసుకొనకనే ఆయుర్వేద వైద్యుల మని ప్రాగల్భాలు కొడుతూ ఉండేవారు, గొడ్డువెద్యం చేసే (మనుష్యులకు) మోటువైద్యులు, నాటువైద్యులు, కూరగాయ వైద్యులు, సంచికట్టు వైద్యులు, ఇత్యాదులలో ఏవి ప్రయోగింపగూడదూ? ”

నా కభ్యంతరము లేదుగాని ఎంతో గొప్ప వైద్యులై, వేరు ప్రఖ్యాతులు గలిగి ఆయుర్వేదవైద్య పరీక్షలకు విద్యార్థుల కధ్యాపన చేయుచు ఆయుర్వేద పరీక్షలకు అధికారులుగా ఉండే పెద్దలే రసవిషాదులను వాడుట యందు వెనుదీయుట లేదు. మరియు వారి అభిభావణమునందు సహితము ఆ అభిప్రాయమే వెల్లడించబడుచున్నది. అట్టి సుప్రసిద్ధ వైద్యులను సంచికట్టు వైద్యులని పిలువ నోరాడలేదు. మచ్చునకు ఒక్క విషయము మాత్రమే చెప్పి ఈ విషయానికి సంబంధించిన చర్చను ముగించు చున్నాను. 1940 సం॥ అక్టోబరు 29 తేదీన ఆంధ్రప్రదేశ్ స్వకీయ విలేజ్ 2-11-40 తేదీ గల ఆంధ్రప్రదేశ్ కలో ఇట్లా వ్యాసినాడు. “బెజవాడయందలి శ్రీ వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద సంస్కృత కళాశాలా భవనమందు నోరి రామశాస్త్రిగారు పన్యసించుచూ ఆయుర్వేదాభివృద్ధికై చేయు ప్రయత్నములు బాగుగా నున్నప్పటికీ, నేటి వైద్యులు ఆయుర్వేదము నందలి సాంప్రదాయములు, రసాషధములందలి సాంప్రదాయములు, ప్రాముఖ్యమును గుర్తెరుగక ఆసవములు, అరిష్టములు, చూర్ణములు అను భ్రాంతిచే ఆయుర్వేదమునకు గల గౌరవము తలకిందు చేయుచున్నారనియు, ఆయుర్వేద ఇంజక్షన్లు నిష్ప్రయోజనము, శాస్త్రసమ్మతము కానివనియు, ఆయుర్వేద గౌరవము కాపాడ వలెనన్న చక్కని శాస్త్రజ్ఞానముతో పాటు, శాస్త్రీయముగా నిర్దింపబడిన రసాషధముల విడనాడక పనిచేయవలెనని చెప్పుచు, కళాశాల యొక్క పోషణకై ధర్మదాతల విరివిగా చందాల నివ్వ వలసినదిగా కోరిరి.....”నోరి

రామశాస్త్రిలుగా రంటే పండిత డి. గోపాలాచార్యులవారి శిష్యుడని ఆ నివేదిక యందే చెప్పబడినది. గోపాలాచార్యులుగారి వలెనే రామశాస్త్రిగారికిగూడ చాలగౌరవముగలదు. బెజవాడలోని వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద కళాశాలకు వీరు ప్రధానాధ్యాపకులు. సుప్రసిద్ధమైన క్షీరవర్ధిని లేబరేటరీలో తయారైన మందులన్నిగూడ చాల సుప్రసిద్ధమైవిగా అనేక ఆయుర్వేద వైద్యులచే వాడబడుచున్నవి.

శ్రీ డా॥ శర్మగారిట్లు వ్రాసిరి. “ఆయుర్వేదంలో పురాతన గ్రంథాలలో యీ ఖజులీ ప్రకరణము కానరాదు. ఓషధులకే ముఖ్యస్థానమివ్వబడియున్నది....ఖజులీ ప్రకరణం మొదలైన వీ మధ్యను అభివృద్ధి గాంచినవి. సామాన్యంగా వీటివలె ఓషధు లెట్టి కీడు చేయవు. వేసినై నను ఆయుర్వేదాదేశ ప్రకారము ప్రయోగించినచో కీడు ఉండగూడదు. మేలు కలిగితిరవలెను.

ఈ అభిప్రాయాలే మాకు కూడ ఉన్నవి. మరియు, వారికే అభిప్రాయ భేద మెక్కడో అర్థము కావడము లేదు.

భూతవైద్యులను గురించి ఒక్కముక్క చెప్పవలసియున్నది. దయ్యాలిన్నయ్యనే నమ్మకతో చేసే భూతవైద్యము కాక, దయ్యంపట్టిం దని భ్రమపడినవాని యొక్క మానసిక దశను మార్చుచేసే టండుకు అవసరమైన మనోబలాన్ని ప్రయోగించి రోగనిదానం చేసే వైద్యభాగం ప్రకృతి వైద్యమేను. ఇందుకు సంబంధించిన గ్రంథములు ఇంగ్లీషులో నున్నవి. ఈ వ్యాసం చివర జాబితా ఇస్తున్నాను. తమకు శ్రద్ధ ఉన్న యెడల చదువుకోవచ్చును.

దానిని గురించి యీ చిన్న పత్రికలో సమగ్రంగా వ్రాయటానికి కుదురుచు. ఎప్పుడైనా ఒక వ్యాసం వ్రాయడానికి అభ్యంతరము లేదు. చెట్లపాదులను పెంచుటను గురించిన చర్చలో నేను జవాబు చెప్పవలసిన దేమి మిగుల లేదు. మండిపోయే వేసంలో యొక్కడ పెంచేపాదులైనా కాయవు. వద్దాకాలంలో పెట్టిన గింజల్లా కాపుకాస్తుంది. పల్లపుడోళ్ళలో కాపుకాస్తుంది గాని, మెట్టపూళ్ళలో కాచిన కాయలు యొక్కవ గుణవంతముగా ఉంటవి. మెట్టపూళ్ళతో చేసిన అన్నము, రొట్టె, జావవీనితో యేమాత్రంగానైనా కూరగాయల జేర్చుకొని తింటే మెట్టపూళ్ళ వారికి రోగాలు రావు. ప్రకృతినిధులుగా వాడుకోవా లంటే దోస, బెండ, వంగ, బచ్చల, తోట కూర మొదలగు వాని వరుగులు తయారు చేసికొని కూరకాయలు కాయని రోజులలో వాడుకోవచ్చును.

గంధకము పొగవేయనట్టియు, బెల్లపుపాకము కలియనట్టియు ఎండిన ద్రాక్ష, కిసిమిస్, జల్దారు, ఆల్బుకరా, ఖర్జూర మొదలైన వానిని రసవంతములైన ఫలములు దొరుకనిచోట సీటిలో నానవేసి వాడుకోవచ్చును.

ఆయుర్వేదమందు చెప్పబడిన అపతర్పణ చికిత్సలో వమనము, విరేచనము, వస్తి మేము చేస్తూ ఉన్న దేను. శమనంలో గూడ పాచనము

మేము ప్రధానంగా చేస్తాము. ఉపవాసంతో దీపనము చేస్తాము. రోగిని ఆకలికలుగు వరకు ఆపి, తుత్తును వృద్ధిచేస్తాము. అవిదాహ పథ్యంచేత దాహమును తగ్గిస్తాము. వ్యాయామ, ఆతప, మారుతాలు నిత్యం మేము ప్రబోధం చేసేవేనూ. ఇన్ని చేస్తే రోగం నయము కాకపోతే గదా! ఓషధులు వాడవలసినది. మేము వీటితోనే రోగాలు నయం చేస్తుంటే, ఆయుర్వేద వైద్యులని పేరు పెట్టుకొన్నవారు వీటిని ఎందుకు అపలంబించరాదు.

ధాతువులు కాలిపోయేట్లుగా జరిగే వైద్యములో దోషము వైద్యుడి జేగాని శాస్త్రానిది కాదన్నారు. ఆ షషయంలో మాకేమి అభిప్రాయ భేదము లేదు. మరి మీరు వ్రాసినట్లు ఔషధప్రమాణము, దేశ, కాల, దోష, దూష్య, రోగి, రోగబలాద్యనుగుణంగా, శాస్త్ర పరిచయ అనుభవ విజ్ఞాన సంపన్నంచే నిర్ణయింపబడి ప్రయోగించ బడవలసినదిగా ఆయుర్వేదము చేసిన హెచ్చరిక పాటింపబడుట లేదనియే మేము ఆయుర్వేద వైద్యులను గురించి నమ్ముచున్నాము.

‘వృద్ధిః సర్వేషాం సమానైః, విపరీతైర్విషర్షయః’ సునిశిత వైద్యము ఒకటవ భాగము. 5, 8, 9 ప్రకరణముల దయయించి చదువుకోవచ్చును. (ఈ వ్యాసంతో ఇందుకు సంబంధించిన చర్చ ఆపివేయ బడినది.) సంపాదకుడు.

ఇంగ్లీషుపుస్తకముల పేర్లు
 Human Culture & Cure
 A New suggestion treatment
 A Hypnotist's Case Book
 ఇవిగాక M. Platen, New Curative Method, F. E. Bilz వ్రాసిన Natural Methods of Healing అనే పుస్తకాలలో ఇందుకు సంబంధించిన ప్రకరణాలున్నవి. మనవారు మంత్రాలు పునశ్చరణ చేయాలంటే, వాళ్లు ఏకాగ్రత వృద్ధిచేయవలెనంటారు. మానసికశక్తి వృద్ధిచెందిన తర్వాత ఏరోగాల నయనా సులభంగా కుదర్చవచ్చుననే సంగతి ఉభయ సాంప్రదాయాలవారు చెప్పినారు.

గంధక రచేరు
 Dr. Babbit Rs 20.
 J. Stenson Hooker M. D.
 Alex Erskine

ఆరోగ్యం- ఆనందం-?

నేటి దినాల్లో కృత్రిమాహార విహార జీవనముల వల్ల దేశ ప్రజలందరూ తమ ఆరోగ్యాల్ని కోలు పోయి “మంకులు” “మంచులు” అని డాక్టర్ల మీదికి ఎగబడుతున్నారు. కాఫీ హోటళ్ళు, సినిమాలు, ఇంకా అనేక దురలవాట్లు - వీనివల్ల ఒళ్లు, ఇల్లు గుల్లయిపోతోంది. ఆహార విహారాలవల్ల ఆరోగ్యానారోగ్యాలు సంభవిస్తాయి అని కొంత మందికి నమ్మకం లేదు. “ఏమి తింటే ఏమిటి? వాడుచూడు, ఏది బడితే అది తీంటాడు, దూడ లాగుంటాడు” అని కొందరి వేలెత్తి చూపుతారు. నాన్నే హితుని తండ్రి ఒకాయన ఉన్నాడు. ఆయనకి వారంరోజులకి ఒక మారు విరేచనం అవుతుంది మామూలుగా. అన్నిపనులూ చేసికొంటూ ఉంటాడు. మామూలుగా ప్రతిదినం అన్నం తింటూ ఉంటాడు. సాధారణంగా జబ్బురారు. అందరి దృష్టిలోనూ ఆయన ఆరోగ్యవంతుడే. ఆయన జీవితం పరీక్షిస్తే కొన్ని రహస్యాలు తెలుస్తాయి.

అసలు ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి అని ప్రశ్న వేసుకోవాలి. రోగం రాకుండా ఉండటమే ఆరోగ్యం అని తలంచరాదు. ఆరోగ్యం అంటే జీవితం సజ్జీవితంగా, సంతోషంగా, సునాయాసంగా, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా మనోధైర్యంతో జీవితాన్ని నెట్టుకు పోవడమే ఆరోగ్యం. ఎప్పుడో, ఏదో ఒక జబ్బు వచ్చినంత మాత్రాన మనిషి అనారోగ్యవంతుడని చెప్పటానికి పీలులేదు. అసలు మనిషికి “జబ్బు” రావటం కూడా “దైహికావసరమే”. (Pathological necessity) జబ్బు అంటే దేహంలో ఉన్న మాలిన్యాల్ని దేహం బయటికి నెట్టివేసేందుకు చేసే ప్రయత్న ఫలితమే. ఈ సంగతి ప్రకృతి వైద్యుల్ని అడి

డా. ఎ. వి. కె. మూర్తి, యం.ఏ., యస్ డి

గితే బాగా చెబుతారు. దానికి చాలా సోది వ్రాయవలసి వస్తుంది.

వైన వివరించిన ఆయన సంగతి—ఆయన జీవితం పరీక్షిస్తే కొన్ని రహస్యాలు తెలుస్తాయి అని చెప్పాను. ఆయనగారి ముఖం ఎప్పుడూ ముడుచుకొనే ఉంటుంది. కళ కళ లాగుతో, హృదయపూర్వకంగా నవ్వుతో స్నేహితులతో గాని, బంధువులతో గాని మాట్లాడిన పాపాన్ని పోడు. ఆయనకి కడుపులో నొప్పి కాలికమైన వ్యాధి ఉంది. అపరిమితమైన బాధ వుడుతుంది. ఆయన మాట్లాడు తోన్నపుడు నూతిలోనుండి మాట్లాడుతూ ఉన్నట్టు ఉంటుంది ఆ విధంగా మాట్లాడటం ఆయనకి అలవాటైపోయింది. గట్టిగా, సుఖంగా, స్వప్నంగా, జబర్దస్తిగా, మాట్లాడటం ఆయన స్వభావంలో నుండి జారిపోయింది. జబర్దస్తిగా అంటే మీదపడి మాట్లాడ మనికాదు. విస్పష్టంగా, నిక్కచ్చిగా, నిశ్చయంగా మాట్లాడటం అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇట్లా చెప్పామని ఆయనకి స్నేహితులంటేను, బంధువులంటేను, ఇష్టంగా, ప్రేమగాని లేకపోలేదు. బంధువులు స్నేహితులు, ఆయనయింట్లో భోజనం చేస్తే ఆయనకు సంతోషమే. కాని అందరితోనూ కలసి కులాసాగా కబుర్లు చెప్పడం తాను ఆనందపడి ఆ ఆనందాన్ని ఇతరులకి పంచిపెట్టడం ఆయనకి చేతకాదు. అందు చేత ఆయన పైకి ఎంత ఆరోగ్యవంతుడుగా (ఎప్పుడు పైకికనబడే రోగం రాకపోవడంవల్ల) ప్రపంచానికి కనబడినా, ఎంత అనారోగ్యం, అసౌఖ్యం ఆయన లోలోపల ఘనీభవించి ఉందో చూచారా! అవునంటారా! కాదంటారా! బహుకుంటారా!

ఈ విధంగా అనేకమైన సందర్భాలు చెప్ప

వచ్చు. “ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడు. మరి ఎట్లు చచ్చిపోయాడో, గుండె ఆగి చచ్చిపోయాడు” అంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటే గుండె ఆగి ఎందుకు చచ్చిపోతాడు? కొంచెం ఆలోచించండి. ఇంకోమాట వినబడుతో ఉంటుంది, “వాడి కేమండి? వాడు రెండుపూట్లా రెండు శ్లేర్ల బియ్యానికి తక్కువ తినడు. ఎల్లా ఉన్నాడో చూచారా గుండు లాగానూ.” ఈ విధంగా అనబడే వాడొకడికి ఒకనాడు చేతివేలు ఒక మిషనులో పడి తెగింది. వాడు చూడటానికి మాత్రం గుండు లాగున్నాడు. ఆ వేలు తెగేటప్పటికి అదివరకు వాడిలో అణగి మణగి నిద్రాణమై ఉన్న సుఖచ్యాధులన్నీ బయటపడి మనిషి సగానికి సగం తీసి పోయిజీవితంలో నిష్ప్రయోజకుడై పోయాడు. కాబట్టి పైకి బుర బుర లాడుతో, బూరె బుగ్గలతో ఉంటే ఆరోగ్యవంతు డని భ్రమ పడవద్దు. నిజమైన ఆరోగ్యం సంపాదించాలి. రక్తం పరిశుభ్రం అవాలి. ఉక్కుతీగల్లాంటి నరాలు నిర్మించుకోవాలి. తిండి బోతుతనం మానేసి పండ్లు, కూరగాయలూ, ఆకు కూరలూ బాగా ఎక్కువగా తినాలి. రక్తంలో మాలిన్యాలు మాయమై పోవాలి. తిండిపోతుతనం మానివేస్తే రక్త పారిశుభ్యం ఏర్పడు తుంది. రసవంతమైన పళ్లు తింటే అది ఇనుమడిస్తుంది. పైన ఆహారవిషయమై చెప్పాను. ఆచారం విషయమై విశదపరుస్తాను. ఆచారం అంటే మడి కట్టుకోని అంగుళం దళసరిని మట్టితో ఉన్న బట్టకట్టుకోని “నన్నంటుకోకు నామాలి కాకి” అని మూల కూర్చోటం అనుకోబోకండి. ఆచారం అంటే నిత్య జీవితంలో అనుసరించ వలసిన కొన్ని నియమాలని జ్ఞప్తియం దుంచుకోవాలి.

ఉదయం బ్రాహ్మ ముహూర్తాన్ని నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు నిర్వర్తించుకోవాలి. తను వాత ఎవరి తాహతుకు తగినట్లు వారు వ్యాయామం చెయ్యాలి. ఏమీ వ్యాయామం చెయ్యలేక పోతే “గమన వ్యాయామం” చెయ్యవచ్చు. అటు పిమ్మట స్నానం చెయ్యాలి. సడలలో గాని, కాలవలో గాని, లేకపోతే చెఱువుల్లో గాని, నూతిలో నీటితో గాని, చిట్టచివరికి పంపునీటితో గాని స్నానం చెయ్యాలి. ఈ పైని వివరించిన వాటిలో ఒక దానికంటే మరొకటి నికృష్టమన్నమాట. అన్నిటికంటే నదుల్లో స్నానం చెయ్యడం మంచిది. స్నానం చేసిన తరువాత దైన ప్రార్థన చేసికొనుట, తదుపరి ఎవరి పనులు వారు చూచుకొనుట.

స్నానంచేసి దైవప్రార్థన చేసిన తరువాత లఘువుగా అవసరం అయితే ఫలహారం చెయ్యవచ్చు. “ఫలహారం” అంటే ఈరోజుల్లో ఏ ఇడ్డెనులో, పెసరట్లో అని అర్థం ఇస్తాయి. అవి కాదు. “ఫలహారం” అంటే ఫలాహారమే. ఏ బత్తాయికాయలో, నారింజ కాయలో, కమలా ఫలాలో రెండు మూడు సేవించవచ్చు.

ఈ విధంగా ఆచారం నిర్వర్తించాలి.

ఆహారవిషయము, ఆచారవిషయము—వీటిని గురించి చెప్పాను. ఇంక విహారవిషయం కొంచెం చెప్పుతాను.

విహారం అంటే మనం విహరించే విధానం. అంటే సాంసారిక జీవితవిషయం అన్నమాట. సంసార సుఖానుభోగవిషయంలో కొన్ని నియమాలు ఏర్పరచుకోవాలి. “అతి సర్వత్ర

(తరువాయి 18 పేజీ చూడు)

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు
(డిశంబరు సంచిక తరువాయి)

అందమున కాశించి అప్పుడప్పు డా లక్కడిప్ప నోటిలో శృంగారించుకొనుటచే పండ్లకు గలిగిన యొత్తుడువల్లను, మా మాతృవంశ పరంపరాగతముగా మాకు గలిగిన వారసత్వము వల్లను, నాకు ప్రధానమైన దంతములు, రెండు దాడలలోను పై ప్రక్కనే అయిదు కదిలిపోగా, వానితో కొంతకాలము శ్రమపడి, తుద కొక్కొక్కటి క్రమముగా లాగివేయించి తిని. క్రిందిభాగములోని పళ్ళేనియు నేటివరకు చెడిపోలేదు. కాని అందువలన కొన్ని పదార్థములు సహజముగా తినుటకు చాల యిబ్బంది యేర్పడినది. అన్నము, కూరలు, పప్పు, చారు, మజ్జిగ, మాంసాదులు తినువారి కైనచో పండ్లన్నియు రాలిపోయినను నష్టములేదు. గాని సర్వపచ్చిపదార్థములు బాగుగా నమలి తినవలసిన మాగతి కేమనవలయునో తెలియుటలేదు. అందువల్ల కొన్ని పదార్థములు రాతికల్వములో నలియఁ గొట్టి తిని చూచితిమి. ఆ పద్ధతివలన కొంత రాతిమలినము కోశమునకుఁ జేరునని తలంచి, పచ్చికొబ్బరికాయను తొక్కతోసహా మధ్యకు నడికి, మట్టుప్రక్కనిలిపి అందలి గుంజుతోలఁ గించి, దాని “నమానుదస్తా”కు బదులుగా నుపయోగించుచు నందెల్ల పదార్థములు కర్మబండ్లతో మెత్తగా నలుగునట్లు త్రొక్కి తినుట కారంభించితిమి. పండ్లూడినచో, పండ్లే తిని బ్రదుకవచ్చునని స్థిరపరచు కొంటిమి. తరువాత కొంతకాలమునకు మా నోటిలో రాలిపోగా మిగిలిన దంతములు బాగుగా బిగిసిపోయినవి. కాని దంతములు రాలిపోవుటవలన గలిగిన దాడల చొట్టలు

మాత్రము పూడలేదు. ప్రస్తుతము మిగిలిన దంతములతో నొక మాదిరిగా శ. గలు మున్నగు గట్టి వస్తువులుగూడ నెమ్మదిగా నమలుచు కాలము గడుపుకొనఁచుంటిమి. కొంతకాలమునకు మా యగ్రజునికి గూడ నాకు సంభవించిన దుర్గతి పట్టినది కాని ఆయనకు ముందరిపండ్లూడ నందుః ప్రత్యక్షలోపము లోకమునకు మరుగైపోయినది. మరియు దంతములూడి బోసిపోయిన సరియే తిని జీవయాత్ర సాగించుటకుగాన మేము కొన్ని వస్తువులను మార్చి తినుట కొరకు పరీక్షించియుంటిమి. అందు అరటి పండ్లలో కొబ్బరితురుముఁ జేర్చి కలిపి తినుట సర్వోత్కృష్టమైనది. బీర, పొట్ల, దొండకాయలను కొబ్బరిదొక్కలో బాగుగా దంచి యంద అరటి, కొబ్బరితురుముఁ జేర్చి కలుపుకొని తినుటగూడ ఉత్తమమార్గము. దోస, అరటి కొబ్బరి కలిపి తినుటవల్ల బీర, పొట్ల, కొబ్బరి అరటి కలిపి తినుటవల్ల కడుపు పగిలి పోకవరకు తృప్తి గలుగదు. కావున సహజ హారులు, భోజనవిషయమున చాల జాగ్రత్త బూనవలయును. శనగలు, పెసలు మెత్తగ పిండి చేయించి, దానిలో కొబ్బరి తురుముఁ అరటిపండు కలిపి తినినచో చాల రుచ్యముగ నుండును. నిమ్మ నారింజ తినవలసివచ్చినచో వానిని మార్చవలసిన పని లేకనే తినివేయవచ్చును. గోధుమపిండిలో ఖర్జూరపుపండ్ల చేర్చియు అరటి, కొబ్బరి చేర్చియుగూడ తినుటవలన చాల పుష్టిగా నుండును. అరటిపండ్ల వేసవికాలమున నన్నగా రూపాయిలవ తరిగి, ఎండించియు, వానిని పిసికి తాటియాకు

చాపపై నాలుగైదు దినములు నాలుగైదు పొరలువేసి బాగుగా ఎండినమీఁద దానిని ముక్కలుగాఁ గోసియు, గాలిచొరని డబ్బాలలో భద్రపరిచినచో నవిచెడిపోకుండా రెండు సంవత్సరములవర కుండును. అరటిపండ్లు సందర్భముగాని సమయమునం దా తాండ్రని వాడుకొన వచ్చును. దాని సాత్వికరుచికి తగిన రుచి మరి దేని యందును లేదు. ఈ పద్ధతి యిదివర కెవ్వరును చేసియున్నట్లు మేము విని యుండలేదు. అది గాలిలో నుంచినచో నాలుగైదు దినములకంటె హెచ్చు కాలము నిలువక మెత్తబడి చెడిపోవును. మేమీ పద్ధతి నిదివరలో ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటించియే యున్నాము. సీతాఫలములు, రామా ఫలములు, లక్ష్మణా ఫలములు, మామిడిపండ్లు, పుత్తకాయలు, మార్ప నక్కర లేకుండ, అరటిపండ్లవలె, నోటిలో దంతములు లేక పోయినను సరియే, తినవచ్చును. గుమ్మడి పండును కోరముతో కొబ్బరివలె తురుము తీసి, అందు అరటిపండ్లు, కొబ్బరి తురుమువేసి కొబ్బరి డొక్కలో చేర్చి దంపి తినవచ్చును. పనసతోనలు, బెండ, మొక్కజొన్నలు మున్నగు మరికొన్ని వస్తువులు సమయానుకూలముగా నలియఁగొట్టుకొని తినవచ్చును. దైవ మనుకూలించినచో నప్పటి కేదో యొక బ్రతుకుఁదెరువు తోచకపోదు. మా తమ్మునికి మా తండ్రిగారి వంశపరంపరాగతమైన రూప, గుణ, స్వభావ, రోగ లక్షణములు సంక్రమించినవి. అందువలన వానికి దంత వ్యాధు లుత్పన్నము గాలేదు. మాకు మా మాతృవంశ పరంపరాగతమైన రూప, గుణ, స్వభావ, రోగ లక్షణములు సంప్రాప్త

మైనవి. మా తల్లి మేనమామలకు, మా తల్లి తల్లికి, మాతల్లికిగూడ దంతవ్యాధు లున్నవి. ఇంకను యిట్టివిషయములు వ్రాసి పాఠకులకు విసువు పుట్టించుట భావ్యముగా తోచనందున ఇంతటితో విరమించి, తక్కిన కథా భాగమున కుపక్రమింపఁ దలంచితిని.

గుదస్థానమునకు వాయుశక్తి వలన వికసన గుణమును గలిగించి దానితో పూరక చేచక కుంభకములను చేయుట కుపక్రమించితిమి. ఆ క్రియవలన జలవస్తి కంటె ననేక మడుంగులుపకారము గలిగినది. జలవస్తి వలన దేహము నందలి వేడి కొంతవరకు గాని, పూర్తిగా గాని తగ్గిపోవచ్చును. వాయువస్తి వలన సట్టి యిక్కట్లు గలుగుట కవకాశము లేదు. ఆధారచక్రిస్వాధీన మేతన్మాత్ర ప్రయత్నముతో కొనసాగ దని యనుభవజ్ఞు లెల్ల రెరింగిన విషయమే! అట్టి యాధార చక్రిమున వాయుపూరకము గలిగినప్పుడు, అనాహత చక్రిమున బాహ్యకుంభకమును, అనాహత చక్రిమున యిడాపింగళల ద్వారా వాయు పూరకము గలిగినప్పుడు, మణిపూరక చక్రిమునఁ గల వాయువు ఆధార మార్గమున రేచింపఁబడి, ఆధారచక్రిమున బాహ్య కుంభకమును గలుగుచుండును. అందువలన నెట్టి కఠినతర వ్యాధు లైనను తప్పక బహిర్గతములై కొంత బాధించి తొలగి పోవును. బహిర్గత వ్యాధులకు భయపడి, ప్రాణాపానైక్య కుంభకములుగాని, జల చికిత్సగాని విడిచిపెట్టరాదు. ప్రాణాపానైక్య సంధాన మొనర్చుటే “యున్మని” యనియు, కుండలీ ప్రబోధ మనియు, నిర్వికల్ప సమాధి యనియు, నెరుంగ వలెను. యోగశాస్త్ర

ములు గూడ వివిధ రీతులఁ దలంచు చుండు టీ విధానమునే!

ఊపిరి సంబంధ మగు సర్వవ్యాధులు నివారించుటకు ప్లావిసీ కుంభకము బాగుగా నుపకరించును. ప్లావిసీ కుంభక మనఁగా; నీటిపై వెల్లకిల పరుండి, చేతులు కాళ్లు నిలువుగా చాచి, కొంచె మూపిరి బిగబట్టి యుంచినచో సర్వ సాధారణముగా నది మానవు లెల్లరికిని అతి సుఖువుగా పట్టుబడును. ప్లావిసీ కుంభకము సిద్ధించినచో సాధకుల కూపిరి సంబంధమైన క్షయాది రుగ్గుతలు శాంతించి సౌఖ్యము గలుగును. భూమిపై మత్స్యసనము వేయఁగల వారి కది చాల త్వరలో సిద్ధించును. సూర్యభేదనాది కఠినతర ప్రాణాయామాచరణము నందు అక్రమ భోజన మొనరించు సాధకుల కపాయము గలుగును గాని నీటిలో సామాన్యముగా చేయు ప్లావిసీ కుంభకము వలన నట్టి కృత్రిమ భోజన మొనర్చు వారి కైనను సరియే యేమియు ప్రమాద ముండదు. మేము శ్లోకములు, పద్యములు గూడ చదువుచు నిర్భయముగా ప్లావిసీ కుంభకము చేయుటకు సాధకము చేసితిమి. పెక్కుమంది చేత చేయించితిమి. వారెల్లరు సత్ఫలితములను పొందగలిగిరి.

అంతరస్నానము చేయుటవలన మానవుని నాడీసమూహ మెల్ల పరిశుద్ధియగును. ఏ ప్రదేశము వేడియొక్కటచే, ప్రాణతుల్యమైన వీర్యము స్థానభ్రష్టమై చెడిపోవుట వలన మానవులకు నిస్సారము, వృద్ధత్వము, వ్యాధి, మరణము గలుగుచున్నదో, ఆ లింగాగ్రస్థానమును చన్ని శ్మతో రుద్ది చలవఁ జేయుటయే అంతరస్నాన మనఁ బడును. అట్టిస్నాన

మహిమచే లింగాగ్రచర్మముద్వారా నీటిలోని చలవ నాడీకూటములోనికి ప్రవేశించుట వలన, గలిగెడి ఆరోగ్యలక్షణములకు నిదర్శనముగా, సాధకునకు నాడీశుద్ధి, వీర్యస్థిరత్వము, ముఖవికాసము, ధైర్యము, యశావనము, చిరాయువు మున్నగు పెక్కు సులక్షణములు గలుగుట అనుభవమగును. నావంటి బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షాదక్షులకు కూడ కొంతకాలము వరకు అనఁగా, వెనుకటి దేహదోషములు నశించువరకు విధిగా అంతరస్నాన ముండి తీరవలయు నని నే నభిప్రాయ పడుచున్నాను. పైగా శాశ్వతముగా నిర్దుష్టమైన పరిపూర్ణ సాత్వికాహార సేవనముఁగూడ నుండుటత్యవసరము. ఈ రెండుమార్గము లనుభవము లేని యెంతధీరునికైనను సరియే ఒక్కొక్కప్పుడు వివిధరీతుల వీర్యపాతము గలుగక తప్పదని నా యనుభవము మీఁద తెలుసుకొంటిని. మాటలకును అనుభవమునకును హస్తమశకాంతరము తేడాగల దని చెప్ప సాహసించుచున్నాఁడను. బ్రహ్మచారి యగుట కభిలషించువాఁడు పదినంవత్సరములైనను అంతరస్నాన మాచరించి తీరవలయును. ఆవల దానిని తగ్గించి శిరస్నాన మాచరించిన చాలును. స్నాన, పాన, ఆహార, విహారములు కృత్రిమములు గాక సహజము లైనచో నవి బ్రహ్మచర్యదీక్షారక్షితములై మానవునకు మహాదానంద మొసంగును. ఈ విషయములు విని సంతసించ దగినవికావు. అనుభవించి యానందించ తగినవి.

ఆసనము లెనుబడినాలుగు విధము లని యొగ మార్గావలంబులు నిర్ధారణఁ జేసిరి. వానిలో కొన్ని అపాయకరములు, కొన్ని నిరపాయకర

ములు గలవు. అందు తలను నేలపై నానించి పాదము లూర్ధ్వముగా నెత్తినలుపగలుగుటకు “కపాలాసనము” అని పేరు. అది బాగుగా గంజాయి వీల్చి, సారాయి గోలి, నల్లమందు మ్రింగి, చేతికి, కంటికి, నోటికి, సందర్భమైన సర్వమలిన పదార్థములు, నిష్ఠ, నియమము లతో నిమిత్తము లేకుండా తెగదిన దేహమును విషపూరిత మొనర్చుకొని, కళావిహీనుడై యూరూరు ముప్పికై తిరుగు మాయాసన్యాసి వేషధారికిని;—యమనియమముల ననుసరించుచు, దగ్ధపదార్థములను పరిత్యజించి సహజసాత్విక పదార్థములను మితముగా నియమితవేళకు భక్షించుచు, ధౌత్యాదిపల్కర్మల వలన దేహ మలినములను తొలగించుకొని అంతరస్నానమువలన నాడీశుద్ధి గాంచి బ్రహ్మచర్యమువలన వీర్యరక్షణమును జేసి దివ్యతేజస్సంపన్నుడై, యేదే నొక పరిశుద్ధమగు నాశ్రమంబున హఠదీక్షాదక్షుడై నివసించు నిత్యానందమయుని కిని;— ప్రమాదముఁ గలిగింపదు. అట్టి రెండు మార్గములకును జెందక సంసారాశ్రమమునఁ బ్రవేశించి, ఆహార నిద్రాభయమైథునాదుల నక్రమ పద్ధతిని నెరవేర్చుచు యోగముపైఁగల యభిమానముతో కపాలాసనంబభ్యసించు వానికి తప్పక మతిభ్రమ, పిచ్చి, మూర్ఖ, గుడ్డి, తలపోటు, హృదయాపేదన, చర్మకళావిహీనత, మున్నగు వికారగుణములలో నేవో కొన్ని గలుగుట నిశ్చయము. ఎందు కనఁగా; మున్ను వివరించిన గంజాయి సాధుకు దేహమునందలి రక్తమాంసాస్థి శుక్లరస, మేదోభాగము లెల్ల వివిధ కృత్రిమ పదార్థ సంబంధముచే విషమయము లగుట

వలన కపాలాసనముచేఁ గలిగిన రక్తగమన మతనికి హానిఁ గలిగింపదు. అందువలన దేహము మార్పుకూడ వహింపదు. “పాపాత్మనాం పాపశఙ్కేన కింవా” యనునట్లు వాని దనలే మలిన శరీరము. దానిలో ప్రసహించు రక్తమంత కంటె నపవిత్రమైనది. మునిసి పాల్వై సైడ్లు కాలువలో నెఱత యపరిశుద్ధ పదార్థము పడితే, యంత మేలే గాని దాని కేమి చెడుగు గలదు.

ఇఁక యమనియమ పరుడై హఠయోగమున ప్రవేశించి స్నానఆహారవిహారముల వలన దేహభాగములను మలిన రహిత మొనర్చుకొని, కపాలాసనము వలన రక్తిగమనము నొనరించుకొనునట్టి యోగికి దేహభాగముల యందు నిలిచియున్న స్వల్పమలినములుకూడ కదిలిపోయి, కొంత కాలము బాధించి, తగ్గి క్రమముగా నద్భుత మగు దేహకళ, బిందుజయము, జ్ఞాపకశక్తి, జ్ఞానాభివృద్ధి, యోగసిద్ధి దీర్ఘాయుర్దాయము గలుగును. అతని రక్తము సహజాహార విహారముల వలన బాగుగా వడియఁగట్టఁబడి పరిశుద్ధ మగుట వలన నది సహస్రారచక్రము నందలి మొదడున కేఁగినను ప్రమాద ముండదు. తుద కందువలన మహోత్కృష్ట మగు లాభ మతని కయాచితముగా కపాలాసనప్రభావము వలన సంభవమగును. మరియు నతనికి, ఇదివరలో తెలుపెక్కిన తల వెంట్రుకలు నల్ల బడి పట్టుకుచ్చువలె, నిగనిగ లాడుచుండుట గుర్తింపవచ్చును. పక్షులలోను జంతువులలోను జేరని గబ్బిలము రీతి; నీ రెండు మార్గములకును జెందక, మధ్యమార్గముగా జీవించు సంసారికది తప్పక ప్రమాదము చేసితీరును. సంసారి రక్త

మాంసములు పరిపూర్ణముగా మంచివిగాని, చెడ్డవిగాని గానందువలనను;—తెలివిగలిగిగాని, మూఢ్యము వలనఁగాని పరుల వలన వంటతో చెడిన నిర్జీవపదార్థ భుక్తికి వశుఁడై దానిని త్యజింపనేరక పోవుటవలనను;—మరియు నట్టి తామసవను సంపర్కము వలనఁ గలిగిన కామ వికార సంక్షోభమునకు తాళఁజాలక యోగ సిద్ధికి ముఖ్య ప్రయోజన మగు వీర్యమును వ్యర్థ పరుచుచుండుట వలనను; సంసారికి కపాలాసన ముపకరింపక, మీదు మిక్కిలి చెడుగు చేయుట తప్పదని నిరూపించి చెప్పవలసి వచ్చినది.

యోగాభ్యాసికి దేహాయంత్ర మమిత పరి శుద్ధముగా నుండవలయును. కోశమునకు హెచ్చుపని నొసంగుటవలన దేహము సారము చెడి త్వరలో శిథిలమగును. కావున యోగా భ్యాసి విధిగా నియమభుక్త మొనర్పవలెను. దానివలన దేహపోషణ సరిగా జరుగుటయే గాక, దినమునందు చాలకాలము కోశము నిశ్చలముగాను, పరిశుద్ధముగాను నుండును. అట్టి దేహమునం దే సహజపదార్థము ప్రవేశించినను, చక్కని జీర్ణకర్మ జరిగి, రక్తమునం దా పవిత్రపదార్థ సంబంధమగు సారములు ప్రవేశించి, సంపూర్ణారోగ్య భాగ్యములు కలుగును. కోశము మురిగి కంపెత్తి పోయినచో అందువలన గలిగిన రక్తము చెడ్డదగుట వలన, ముఖసీమరేఖ బలిసిపోయి, ముఖవికాసము నశించి, చాడలపై నల్లటి మచ్చలు బయలుదేరి, తలపోటు, బుద్ధిభ్రంశము, గుండె జబ్బు, క్షయ, నిరుత్సాహము, మాయ, మరపు, పరధ్యాసము, వ్యభిచారము, విచారము మున్నగు దుర్లక్షణము లుత్పన్న

మగును. కావున హఠయోగికి తప్పకుండా సహజపదార్థ భుక్తి అవసర మగును. ఏకభుక్త మొనర్చుచు యోగాచరణ యందుండు వాని యారోగ్యభాగ్యమే భాగ్యము. సంసారికి, నియమమైన ద్విభుక్తమే కొంతవర కాణోగ్యము గలిగించును. మూఢునికి వస్తువు సందర్భ మైనపు డెల్ల మింగుచుండుటయే ఆరోగ్యలక్షణ మని తోచుచుండును.

మేము 1931 జనవరి మొదలీ క్రింద వివరించిన రీతిని మా దీక్షను మార్చితిమి.

తెల్ల వారగట్ల నాలుగు గంటలకు లేచి, ముఖ ప్రక్షాళన మొనర్చుకొని ౩ శేరు చల్లని జలమును నాసికతోగాని, నోటితోగాని త్రాగి, తదుపరి మలబాధ తీర్చుకొని, 5౩ గం. మొదలు 6౩ గంటల వరకు చెరువులో శిరస్నానము, స్నానీనీ, చేయుట; లేక కటిస్నానంతోపాటు కర్ణాక్షినాసికలలో నీరెక్కించి పరిశుద్ధి జేయుట; తదుపరి ఆశ్రమములో బద్ధ కూర్మాసనము వలనను, మొడ సంబంధ మగు వ్యాయామము వలనను, వేడి బుట్టించుకొనుట, తర్వాత ఉదయం 9గంటలకు 11 గంటలకు అరగంట చొప్పున రెండు అంతరస్నానము లాచరించుట, 9 గంటల స్నానాంతరము, బద్ధ కూర్మాసనము వేసి, తరువాత సర్వాంగ, హలాసనములును, 11 గంటల స్నానాంతరం మరల బద్ధ కూర్మాసనమును వేసి, తరువాత కపాలాసనమును వేసి రక్తమును మెదడున కెక్కించి, దేహవేడిని స్థిరపరచుకొనుట;—తదుపరి 12 గంటల మొదలు 1 గంటవరకు ఫలహార మొనర్చుట, ఆపై 3 గంటలకు జలపాన మొనర్చుట; అంతవరకు విశ్రాంతి నందుట; తరువాత సాయంత్రము 6 గంటలకు రాత్రి 12

గంటలకు ½ గంట చొప్పున రెండు అంతర
స్నానములు చేయుచు ప్రతి స్నానమునకు
వేడి యొక్కవరకు, విధిగా, బద్ధకూర్మాన
నము, సిద్ధానము, మత్స్యేంద్రానము
మున్నగు నేవో కొన్ని ఆసనములు వేయుట,
ఉదయము, సాయంత్రము, అర్ధరాత్రివేళ
ప్రాణాయామ మొనర్చుట, తక్కిన కాలము
నందు విశ్రాంతి నందుట, బంధముద్రాదులు
వట్కర్మలు అవసరమువెంట నెరవేర్చు
కొనుచుండుట; ఆదివారము రోజున విధిగా
జలవస్తి చేయుట; జరుపుకొంటిమి. జలపానము
నకు కాలనిర్ణయము లేదుగాని, ఫలహారా
నంతరము మాత్రమే మొకటి రెండు గంటల
వరకు జలపాన మొనర్చగూడ దని మాను
కొంటిమి. ఫలహారానంతరము వెంటనే జల
పానము చేసినచో తప్పక జీర్ణకర్మకు కొంత
యాటంక మేర్పడు నని తెలుసు కొంటిమి.
అన్నము మున్నగు దగ్ధపదార్థ భక్షకులు
విధిగా వెంటనే ద్రవపదార్థము లగు, మజ్జిగ,
పాలు, గంజి, నీరు మున్నగున వేవో పుచ్చు
కొని తీరవలయును. అట్లు పుచ్చుకొననిచో
వానికి జీర్ణకర్మ లోపించును. అది మా యను
భవముపై తేల్చుకొంటిమి. మరియు సహజ
పదార్థ భక్షకులు తమ భోజనమును మొదట
ద్రవపదార్థములతో ప్రారంభించి, ఘనపదా
ర్థములతో ముగించినచో, నోటిలో నూరిన
లాలాజల మమిత మగు సహాయ మొనరించి,
జీర్ణకర్మను బాగుగా జరిగించును. అట్లు గాక
ఫలహారానంతరము వెంటనే నిమ్మ మున్నగు
పులుసు వస్తువులు గాని, చెరకు మున్నగు
అమిత మగు తీపి వస్తువులు గాని, లేక పాలు
మున్నగు ద్రవపదార్థములు గాని తీసుకొని

నచో తప్పక కొందరి జీర్ణకర్మకు కొంత
లోపము గలుగును. మరియు తగిన వేడి
యొక్కనిది, ఫలహారము చేయుట; ఫలహార
ముపై జీవించువారి డకస్మాత్తుగా ఉప్పు
మున్నగు వస్తువులు కలుపుకొని అన్నము
తీసుటకంటె; పనికిమాలిన పని మరియొకటి
లేదు. చప్పిడి తీసువా డకస్మాత్తుగా ఉప్పు
తగిలిన వస్తువు తీనినచో విధిగా ఉబ్బిపోవుట
తప్పదు. ఒక్కసారి ఫలహార మొనర్చి ఆగలేని
వారు రెండుసార్లు ఫలహార మొనర్చవచ్చును.
కాని మధ్య మధ్య యెంత మనోభిలషిత మగు
మంచి పదార్థము సందర్భపడినను దానిని
విషతుల్యముగా భావించి పరిత్యజింప వల
యునే కాని, వ్యసనపరుడై జిహ్వాకు భావ
దాస్య మొనర్చరాదు. ఉదకపాన మెన్నిసా
ర్లయినను చేయవచ్చును. మరియు జీవించుట
కొంతకే పవిత్రమైన ఫలహార మొనరింపవల
యును. కాని, గొప్పకును, పరులను వంచించుట
కును, దాని నాచరింపరాదు. అట్లు జేసి
చెడినవారి నేకులు అచ్చటచ్చటఁ గలరు.
పైగా దగ్ధాహారి క్రమముగా నొక్కొక్క
మెట్టెక్కుచు సహజాహారి కావచ్చునుగాని,
సహజాహారి దగ్ధాహారభక్షణ కుపక్రమించి
నచో నతఁడు కని, విని యెరుంగని నూతన
రోగబాధలకుం జిక్కి యంతమగును. జన్మాం
తరము వరకు దగ్ధపదార్థములను పరిత్యజింపఁ
దగిన ధైర్యశాలి సహజాహార దీక్షలో ప్రవే
శింపవలయును గాని, కొంత కాలమునకు మరల
దగ్ధపదార్థములను తీనవచ్చునని సంకల్పమున్న
వాడు తప్పక భంగపడును. మన యూహకు తగి
నట్లు రక్తగమనము, కోశరసముల మార్పు గలు
గుట అసంభవమగుటచే నే నిప్పు డిట్లు నిర్భీతి

గా చెప్పసాహించితిని. అందువలన మేము గోడలపై, “బ్రహ్మాండ స్థూలరసములపై నాధారపడి, పిండాండ సూక్ష్మరసములను ధ్వంస పర్చగూడదు.” -“ఆరోగ్య మంతరించి పోవుటకు, అమితత్వమే ప్రధాన కారణము.” “మతి యెంతో గతి యంతే” యని పెద్ద పెద్ద అక్షరములతో వ్రాసి పెట్టుకొంటిమి. ప్రస్తుతమున మా స్థితి లోకమునకు చాల వ్యతిరేకమై పోయినది. అది యెట్లనగా;— మే ముప్పనీటిలో మోకాలి లోతువరకు దిగినచో నా నీటిలోని యుప్పు, మా చర్మ ద్వారములద్వారా లోని కాకర్షింపబడి, అది తిరుగ మా నోటివెంట వారముదినముల వరకు వెలువరించుచుండును. మిరపకాయను విరిచి దానిని మా నాలుకపై నంటించినచో, పూర్వ మరపంపు మిర్చిగుండ తినినప్పుడైనను గలుగని మంటకంటె గొప్ప మంట గలుగుచుండును. వెంటనే గుండెలవరకు మండి పోయి నోటినిండ నీరూరి పోవును. అత్తర్లు, సెంట్లు, అగరు పుల్లలు, పోమేడలు మున్నగు సువాసనలు మా కపరిమితకష్ట మనిపించుట వలన వానిని మేమెన్నడును వాడుక చేయుటలేదు. వైగా చుట్టఁ గాల్చినవారు గాని, మద్యపాయులుగాని, మాంసాహారులుగాని సమీపించినచో మా ప్రాణము లెగిరిపోయినట్లుండును. అందువల్ల సాధ్యమైనంతవరకు వ్యసనాక్రాంతములగు నాటకములు, సినిమాలు, ఉత్సవములు మున్నగు సపవిత్రస్థలంబులకు స్వస్తి చెప్పవలసిన వారమైతిమి. మా యాశ్రమము లోనికి పొగచుట్టలు గాల్చువారును, గంజాయి పీల్చు దుర్మార్గసాధువేషకులును రా వెరతురు. ఒకవేళ నెవ్వరైన అవ్యక్తులు చుట్టగాల్చుచు

లోనికి ప్రవేశించినచో వారితో మృదువుగా చెప్పి యా పని ఆ కాసేపు మానిపింతుము. గాలిలో పొగగలిసి యున్నపుడుగాని, దుప్ప్రవాసన గొట్టుచున్నప్పుడు గాని, మేము ప్రాణాయామము చేయక నిర్దోషమైన వాయువు వీచు సమయముననే మేము మా వాయుసాధిక చేయు చుందుము.

ఈ చుట్టుపట్ల గ్రామములలో మా కిప్పటి కెవ్వరును, యే జాతివారిలోను విరోధులు లేరు. ఒకవేళ తెలియక మాపై నేదైన నేరారోపణ జేసినవారున్నను కొద్ది కాలములో వారా సత్యమును తెలుసుకొందురు. అట్టివారికైనను సరియే కోరినచో, మా వల్ల జరిగే యుపకార మైనచో తప్పక చేయుచుండుము. కాని వారిపై ద్వేష ముంచుకొని మేము చేయవలసిన పనిలో యుపేక్షఁ గూడఁ చేయము. మేము వ్యక్తితరస్కారమున కెన్నఁడును గడంగము. కాని కొంద రాచరించు సపవిత్ర కర్మలను గూర్చి చెప్పకుండ నుండఁజాలము. మరియు సాధ్యమైనంతవరకు వారి వారి దోషములను బ్రతిమాలి మానిపింప ప్రయత్నింతుము గాని, వారిని వీరిని రేపి యుద్రేకమును గలిగించి వారి వారి వినాశనమునకై ప్రయత్నము చేయము. అందువల్ల కొంతవరకు బుద్ధిమంతులు మా వద్ద రహస్యమును దాచరు. వైద్యమునకు వచ్చినవారిని వెంటనే సానుకూలము చేసి పంపింతుము. అందువల్ల ఉపకారము పొందినవారిలో కొంద రేవైన ఫలాదులు తెచ్చి యిచ్చుచుండుట గూడ గలదు. ఎంత కొద్ది వస్తువైనను సరియే భక్తిగా నిచ్చినచో దానిని చాల గొప్పగా భావించి స్వీకరించి సంతసించుము గాని,

ఇంత కొద్ది యిచ్చేనే యని యెన్నడును విచారించము. మా శిష్యులు అప్పుడప్పుడు కొన్ని పండ్లు పంపించు చుండురు. మా వల్ల మేలు పొందిన వారిలో కొందరు మేము కోరినచో మాకు వారే దైన సహాయ మొనర్చుట గూడ గలదు. ఇప్పుడగ్గ వస్తువైనచో నద్దానిని కోరిన వారికి వెంటనే యిచ్చి వేయుటయే గాని, రే పిత్తుమని చెప్పి తప్పుట యింతవరకెన్నడును జరిగించి యుండలేదు. పరుల వస్తువులను విషసమముగా భావించి ప్రవర్తించుము. మేము రోగులను గాని, మరి యితరులను గాని తాకి నాడీపరీక్ష మున్నగునవి చేయవలసి వచ్చినను, ఔషధములను, అత్తర్లను, ముట్టకోవలసి వచ్చినను వెంటనే మట్టిగాని, అరటిపండుగాని, నిమ్మరసముగాని తగిలించి చేతులు బాగుగా తోమి కడుగుకొందుము. యోగి యగువాఁడెల్ల దుష్టపదార్థములు పూర్తిగా త్యజించినఁ గాని సిద్ధుఁడు గాఁడని గురు సాంప్రదాయముతో బాటు శాస్త్రదృష్టాంతము గూడ గలదు గాని, అది జరుగుట దుస్సాధ్యము. మా కాస్థితి దానంతటదియే సంభవమైనది. కూడు, కూరలు, పత్నళ్ళు, మిఠాయిలు, ఔషధములు, అత్తర్లు, రోగము మమ్ము విడిచిపెట్టి; కాయలు, పండ్లు, పప్పులు, దుంపలు, నిర్మలోదకము, మలయమారుతము, ఆరోగ్యము మున్నాశ్రయించినది. పొరబడి మే మెప్పుడైన ప్రకృతికి వ్యతిరేకాచరణమున కుపక్రమించినచో, వెంటనే ప్రకృతిమాత మాకు తగిన యనుభవమును చేసి తీరుచున్నందున, మేము దాని దివ్యసూత్రముల నుల్లంఘించుట కెప్పుడు సాహసించ నేరకుంటిమి. ఇదివరకు కొంత కాలమునకు పూర్వము, మాకు దీర్ఘ

భ్యాసానుభవము లగు మాంసపుకూరలు, పిండి వంటలు, కాఫీనీళ్లు, కోల్లు, బూట్లు, అత్తర్లు, చుట్టలు తాంబూలము, పెరుగు, పాలు, నేయి, పాయసము మున్నగునవి జ్ఞాపకమువచ్చి మా మనస్సును తబ్బిబ్బుజేసి, మరల ప్రకృతి దివ్య శాసనమునకు యుడిసి అవి యెల్ల వెంటనే మరుఁగై పోవుచుండెడివి. కాని యిప్పుడ ప్రతిబంధక మేమియు లేదు. వేయేల? దగ్ధవస్తువు లెల్ల పూర్తిగా వదిలి పెట్టినవి. కాని మొట్టమొదట మేము జితేంద్రియులమై వాని యందు దేనినిగూడ విడిచి పెట్టి యుండలేదు. వానిని మేమిప్పుడు పయోగించు కొనుటయే గాదు, తలచుకొనుటకైనను పనికిరాని వారమైతిమని, మా మనో దేహేంద్రియములెల్ల సాక్ష్య మిచ్చుచున్నవి. అందువల్ల మేము దగ్ధభక్షకులను, వానికి సంభవించు రోగబాధలును, వారాచరించు యింజక్షను మొదలగు పనికిమాలిన చికిత్సలను, జూచి, విచారించుచు చేయునది లేక యూరుకొనుచుంటిమి. మానవ తత్వమే గ్రహించ నేరని నోటి వేదాంతలకు యీశ్వర తత్వమేమి తెలియుననియు, మానవ భోజన పదార్థము లేవో యెరుంగని వైద్యులకు పరుల రోగము లెట్లు తెలియు ననియు, మనస్సులో నూహించుకొని మాలో మేము విచారించుచుండుము. కాని పైకిచెప్పినచో విని యాదరించు వారుండవద్దా! కృత్రిమము లగుమందు వైద్యగ్రంథములొప్పుకొన వద్దా!

మే మనేక, రుచిగల పదార్థములు, చేపలు, మాంసము తిను రోజులలో మా దేహము వెంట వెలువరించు చెమట, మలము, మూత్రము, చొంగ మున్నగునెల్ల భరింపరాని గవులు వాసనతో నొప్పారుచుండెను.

(సకేషము)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల	శల				
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0			1 4 0	1 4 0
శుక్లస్పృమ	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు		
చిలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0				
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0	0 4 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0			చందాదారులకు	1 2 0
పలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0		ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు		
వేదాంతము, ఇతరములు				ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0			చందాదారులకు	2 8 0
నిర్విచారణీవనము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	1 0 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు						
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0	
2. భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	2 8 0	

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టి స్థితిలో విప్లవం అంటే భయమెందుకు?

ఈ పుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయ సూచిక :

ప్రథమ భాగము	...	రోగము, చికిత్స
రెండవ భాగము	...	ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతములు
మూడవ భాగము	...	టీకాలగొడవ
నాల్గవ భాగము	...	గవర్న మెంటులెఖ్యులు
ఐదవ భాగము	.	యద్ధరంగము

గ్రంథకర్త:— డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

న చి త్రో స హ జి వై ద్య మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రకృతి వాగ్విక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనుజెంటునే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిభాదలనుండి తప్పించుకొను సాధన తేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు ఆవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, ఊయ, కుషు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, నూర్యకీరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అహః కయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మగ్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యూబిట్, M.D, L.L.D, గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము. సునిశితములగు నూర్యకీరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రంథింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి నిండు కాలికొలైండు 1కి శెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 షో ష్టే జి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి జీహాములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, అరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశు ఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. ఆచ్యుగుచున్నది.

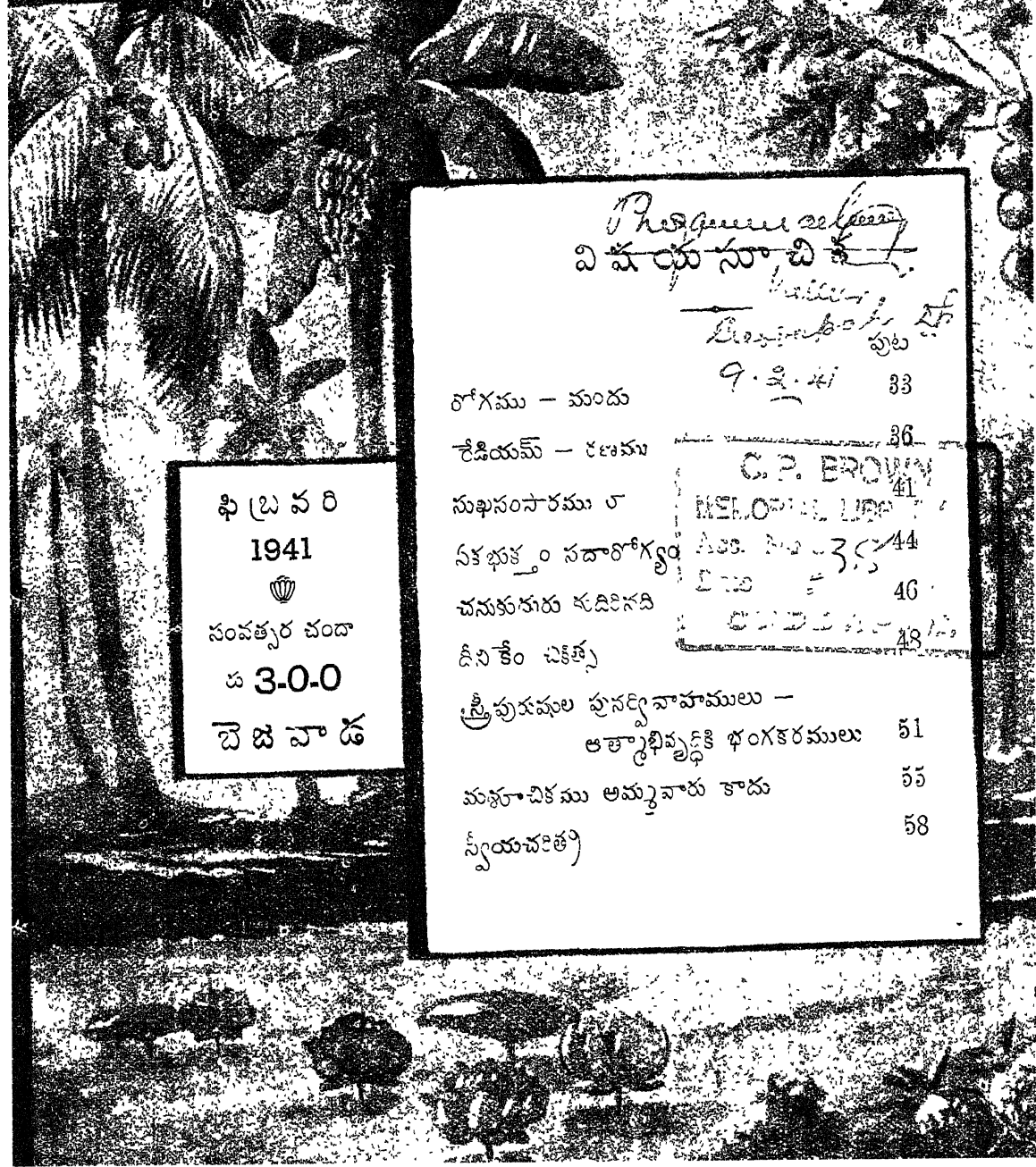
క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** 70 చిత్రము పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్పడి నూతన ఘక్మని ముద్రింపబడినది. కూసే మహారి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖర్విద్య, రోగరోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేట తెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రశస్తి త్రరములు జేర్పబడినవి ఆసలు శెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, శెల రు 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



సచిత్ర సమాజ వైద్య మూల పుస్తక



ఫి బ్ర వ రి
1941
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బె జి వా డ

Pharmacology
విషయ సూచిక
—
—
—
పుట
9.2.41 33

రోగము - మందు	36
శీషియమ్ - రణము	41
సుఖసంసారము	44
నకభక్తం నదారోగ్యం	46
చనుకుగురు కుడినిది	48
దీనికేం చికిత్స	
శ్రీపుషపల పునర్నివాహములు -	
ఆత్మాభివృద్ధికి భంగకరములు	51
మహరాచికము అమ్మవారు కాదు	55
స్వీయచరిత్ర	58

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల	శల				
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు			ఇతరులకు	చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0	అనుభవయోగాభ్యాసము		1 4 0	1 4 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు			
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0				
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు			
బాలెంతోగము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి		ఇతరులకు	1 8 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0			చందాదారులకు	1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు			
వేదాంతము, ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి		ఇతరులకు	3 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0			చందాదారులకు	2 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0				
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము		ఇతరులకు	1 4 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు					చందాదారులకు	1 0 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు		ఇతరులకు	3 0 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టిస్థితిలో విప్లవం అంటే భయమెందుకు ?

ఈ పుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయ సూచిక :

ప్రథమ భాగము	...	రోగము, చికిత్స
రెండవ భాగము	...	ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతములు
మూడవ భాగము	...	టీకాలగొడవ
నాల్గవ భాగము	...	గవర్నమెంటులెఖ్యులు
ఐదవ భాగము	...	యుద్ధరంగము

గ్రంథకర్త: డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడిచిన రోజు
రూ 0-4-0

సహజనైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23 **బెజవాడ.** పంచిక 2

ఫిబ్రవరి 1941

రోగము, మందు.

1. మూడు ధాతువులు

బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల లాగా సూర్యుడు, చంద్రుడు, వాయుదేవుడు ఆర్యులచే పూజింపబడుతూ వుండేవారు. అందువల్లనే సూర్యోపాసన, సోమయాగము, వాయుపూజ. ఈ మూడు దేవతలే దేహములో మండే ధాతువుల కనుపానము. సూర్యుడు వేడిని కల్పించే దేవత. చంద్రుడు చల్లతనాన్ని కల్పించే దేవత. వాయువు చలనాన్ని కల్పించే దేవత.

2. వాతము

కన్ను మూసి తెరవాలంటే, ముక్కుతో శ్వాసపీల్చి వదలాలంటే, కాళ్ళు - చేతులు కదల్చాలంటే, హృదయము స్పందించాలంటే రక్తము అభిసరించాలంటే, యాంత్రికమైన జీర్ణక్రియ జరగాలంటే వీని అన్నింటికి చలనము కల్పించే వాయువు ఆధారమై యున్నది. వాయువంటే కేవలము గాలిమాత్రమే కాదు. గాలినీగూడ స్పర్శకు తెచ్చే తత్త్వమేదైతే వుందో అది వాతము అని ఆయుర్వేదము

చెప్పింది. దేహములో నాడుల ద్వారా యీ క్రియ జరుగుతుంది. నాడులయందు హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా, యీ క్రియ జరుగుచున్నంతసేపు మన దేహములో వుండేటటువంటి స్పందనాదిక్రియల గమనము మనకు తెలియనంత సుఖముగా జరిగిపోతుంది. ఏదైనా దేహాయంత్రముయొక్క క్రియ మనకు తెలిసింది అంటే వాతములో హెచ్చుతగ్గులు వచ్చినయ్యన్నమాటే. ఒకానొక దేహాయంత్రము కదలు నప్పుడు బాధకల్గిన యెడల వాతము యొక్క గతి విషమించిన దని యర్థము. వాతము దేహము ఆపాదమస్తకము వ్యాపించియుండి దేహాయంత్రములక్రియలే కాకుండా మానసిక క్రియలనుకూడ చేస్తూ వుంటుంది. ఒక మనిషికి పిచ్చి పుట్టింది అంటే, అది వాతముయొక్క పనే. అలాగే ఒకమనిషి ఎక్కువగాని, లేక అనలే ఆలోచించలే డంటే, దానికి వాతమే కారణము. ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వాతము యొక్క హెచ్చుతగ్గులవలన కలిగే వ్యాధులు

80 రకాలుగా వివరించ బడ్డాయి. వాటినే అశీతివాతా లంటారు. నాడులలో వుండే మాలిన్యాలను తొలగించి నప్పుడు నాడుల యొక్క గమనము సమస్థితికి వచ్చి వాత వ్యాధులు నయ మౌతవి.

3. శ్లేష్మము

శ్లేష్మము అనగా మన ముక్కులో వుండే చీమిడివంటి పదార్థము. దేహాయంత్రములు కదలు నప్పుడు అవి వేడి యొక్కకుండాను, అరిగిపోకుండాను యీ శ్లేష్మము కాపాడుతూ ఉంటుంది. యంత్రాలలో పని చేసేవాళ్ళకు యంత్రముయొక్క కదులునట్టి భాగమందు 'కందెన' (Grease) వెయ్యటము తెలుసు. మామూలుగా బండ్లు తోలేవారు తమ బండ్లకు తరచుగా తారు వేస్తూ వుంటారు. ఈ విధంగానే కాకుండా శ్లేష్మంవల్ల యింకా కొన్ని పను లవుతవి. దేహములో వుండే చలి, వేడులను వ్యాపింప చేయుటకు యీ శ్లేష్మ ధాతువు తోడ్పడుతుంది. మరిన్ని దేహము లోని యంత్రాలన్ని గూడా ఈ శ్లేష్మ ధాతువుచే మూయబడి ఉన్నప్పుడు కదలిక వలన వేడెక్కి అరిగిపోకుండా నిల్చియుండుటే గాక శిథిలము పొందకుండా చిరకాల ముందు టకు, కూడ ఉపయోగ పడుచున్నది.

శ్లేష్మము చంద్రదేవతాక మైనది. అందు వలననే 'శ్లేష్మః సౌమ్యః' అన్నారు. ఇందులో జలధాతువు ప్రధానంగా వుంటుంది. జారుదల కల్గించే జిగురుపదార్థం కొద్దిగా వుంటుంది. ఈ జిగురుపదార్థము యుక్తమయిన పరిమి తిలో కలసివున్నప్పుడు దేహాక్రియ లన్ని గూడ నిర్ణి రోధంగాను, సుఖంగాను జరిగిపోతూ వుంటాయి. దేహాయంత్రముయొక్క గతి

వలన వేడి వుట్టింది అంటే యీ శ్లేష్మ ధాతువు తక్కువైంది అర్థము. దేహాయంత్రములు నడచుటలో నిరోధము కలిగి దంటే శ్లేష్మము యొక్కవయింది అర్థము. ఈ శ్లేష్మముయొక్క హెచ్చుతగ్గులను పట్టు కొని మన దేహాయంత్రముల స్థితి ఆధారపడి వుంటుంది. మరిన్ని వాతమువలన దేహములో కలిగే చలనముకూడ యీ శ్లేష్మము యెగుడు దిగుడులవలన మార్పు పొందుతూ వుంటుంది, దేహమునందలి శీతోష్ణముల ప్రచారము గూడ యీ శ్లేష్మమువలన మార్పు చెందు తుంది. ఇట్టి మార్పులవలన కలిగే వ్యాధు లన్నిటిని ఆయుర్వేదము శ్లేష్మవ్యాధు లంటుంది.

4. వైత్యము

వైత్యమంటే వేడి. మనము తిన్న పదార్థము లన్నింటిని పచనము చేయూ అంటే వేడి అవసరము. దేహములో వుండే మాలిన్యము లన్నింటిని బయటకు గెంటుటకు గూడ యీ వేడి అవసరము. దేహములో వుండే మాలిన్యాలను దహించి వెలువరించడానికి గూడ యీ వైత్య మవసరము. దేహాన్ని చురుకు గాను, చలాకగాను వుంచుటకు గూడ యీ వైత్య మవసరమై యుంది. దేహములో జీర్ణ మలమూత్ర, స్వేదాది క్రియలు సరళంగా జరిగిపోతూన్నంతవరకు దేహములో వైత్యము యుక్తమైన పరిమితిలో ఉన్న దని అర్థము. దేహముయొక్క వేడియందు హెచ్చు తగ్గులు తోచిన, బాధలు కలిగిన వైత్యయొక్క పరిమితిలో హెచ్చు తగ్గులు కల్గినా యనే అర్థము. ఆకలి లేకపోయినా, మితము తప్పిన ఆకలివున్నా అది వైత్యముయొక్క పనే. మల

మూత్రాదు లెక్కువగావున్నా, లేకపోయినా అది వైత్యముయొక్క పనే. చెమట ఎక్కువగా పోసినా, పోయకపోయినా గూడా అది వైత్యముయొక్క పనే.

వైత్యము సూర్యుడు; అర్థాత్, అగ్నిసంబంధమైనది. అందువలననే దేహములో ఒకచోట మంటలు పుట్టినా అంటే అది వేడియొక్క హెచ్చుతగ్గుల వలన కల్గినదే. దేహములో ఏ భాగమైనా కాంతి తగ్గివున్నదీ అంటే అది వైత్యముయొక్క లోపము వలన కల్గినదే. దేహములో ఎక్కడైన గడ్డ కట్టిందీ అంటే అది వైత్యముయొక్క తక్కువ వలన జరిగిన

దేను. ఒకచోట కురువు లేచిందీ అంటే అది వైత్య మెక్కువగుట వలననే లేస్తుంది. కనుక దేహములో వుండవలసిన వేడియొక్క మితిని సరిచేసిన వైత్య సంబంధమైన వ్యాధు లన్ని పోతవి. దేహములోని ఏదైనా హెచ్చుతగ్గులవలన కలిగే వ్యాధు లన్నీ గూడా ఆయుర్వేదము వైత్యపువ్యాధు లంటుంది.

ముందు ప్రకరణాలలో వాత, పిత్త, క్లేష్మముల స్థానము, అనోన్య సంబంధము వాని యందు వైషమ్యము లెలా కల్గేది మొదలైన వివరాలు వ్రాస్తూ వుంటాము.

—సంపాదకుడు.

సీసాలు—బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెన్జాస్ట్రీటు, తెలిపోసు నెం. 2133, కలకత్తా.
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

జయంతీ గ్లాసువర్క్స్ లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సప్లై చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను వై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగ్రహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడినది.

అమృతమునకు సిద్ధముగ నున్నది.

అసలుధర 3-0-0

చందాదార్లకు 2-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1940 సం॥రము డిశంబరు నెల జమా ఖర్చులు.

జమలు : వెనుకటి నిలువ 28-4-11, ప్రకృతిపత్రిక 115-14-0, పుస్తకములు 37-3-6, స్టాంపు 5-15-0, అద్దలు 12-9-3, ఫర్నిచరు 10-0-0, వడ్డీలు 94-14-0, అచ్చుపని 150-0-0, బాకీనూళ్లు 19-2-0, అడ్వాన్సులు 5-6-0, ఖరచి 477-4-8.

ఖర్చులు : ప్రకృతిపత్రిక 155-9-6, పుస్తకములు 1-15-6, స్టాంపు 11-2-0, మిసలేనియసు 3-12-0, సేప్టెనరీ 0-2-0, నాకర్లు 21-4-0, జనరల్ పోస్టేజి 1-6-0, పన్నులు 6-9-3, ఇంకానూళ్లు 1-12-0, అచ్చుపని 131-0-0, భరణములు 33-5-4, అడ్వాన్సులు 15-8-0, అడ్వాన్సులు తిరిగి యిచ్చివేసినది 6-4-0, నిలువరొక్కము 87-11-1 ఖరచి 479-4-8.

పె. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

రేడియమ్, రణము

వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి

రేడియమ్ యొక్క అద్భుతరోగ ప్రతీకార గుణము మన కెల్లరకు విశదమైనప్పటికీ, అనేక లక్షలు ఖర్చుపెట్టి, రేడియమును కొని, దానిని వాడుటకు డాక్టర్లకు వేలకువేలు గుప్పి చివర కది రోగప్రతీకారికి బదులు రోగ ప్రోత్సాహిగా పరిణమించి అర్థమే కాకుండా ప్రాణముగూడ తీయు చున్నది. ఈ కారణమునకు ఇక ఔషధమేమిటి? ఏమున్నది, ప్రకృతి చెప్పిన సూత్రముల తు, చ తప్పకుండా ఆచరించుటే.

మన బలహీనత

వీడైన అరుదుగా నుండేది, తరచుగానే కన పడేది, మన కండుబాటులో లేకపోయినాసరే కష్టమో, నిఘూర్మమో, ముష్టో నష్టో యెత్తి, దానిని పొందవలె నని కోరుట మానవునకు స్వాభావిక మైనది. హిందూ దేశమువంటి బీద దేశములో కుటుంబములను బాగుచేసే టందుకు బంగారము ఒక్కటి చాలు. ఎంతో డబ్బు వెచ్చించవలె నని, బంగారము కొనుట వలన కుటుంబములు డబ్బులేమిడిచే అనేక కష్టనష్టముల పాలగునని తెలిసినప్పటికీ, దానిలోనే స్వర్గము, మోక్ష మున్న దన్న ట్లుగా బంగారముకొరకు మితము లేని డబ్బు వెచ్చించి కమిలి, కూలి పోయ్యే సంసారము లెన్ని లేవు? చివర కీ బంగారము కూడా, గుడ్డా? - దీనితో పోలేదు. దీనిపైన వుంది ఇంకోటి, ప్లాటినమ్. దీనిపైన వుంది దీనితాత; రేడియమ్. వీటితో అయ్యే పనులు, ఇవి లేక పోతే కానటువంటి పనులు యెన్నో వున్నాయి. కాని వీటిని ఆ పనుల కుపయోగించో, వుపయోగించకుండానో, వీటికి చేతగాని పనులు నిర్వర్తించుటకు యేదో దురభిప్రాయము నకు, అద్భుతపత్రికాప్రచురణలకు లోనై వాటి నుపయోగించుట అసహజము, అనినీతికరము, ప్రమాదకరము గూడాను.

రణాల్ని రేడియమ్ కుదుర్చునా?

ఒక పౌండు రేడియమ్ కొనాలంటే 10 మిలి యన్ల (మిలియను = 10 లక్షలు) డాలర్లు (డాలరు = 3-8-0) జేబులో వుండాలి. ఇంత డబ్బూ ఖర్చుపెట్టి దీనిని దేని కుపయోగించ వలెనో దాని కుపయోగించక, రణములు మొదలగు వాని కుపయోగించడము వ్యాధి నిరోధికి బదులుగా వ్యాధి ప్రోత్సాహియగును. సామాన్య సమయములందు సూర్యకిరణము లను దీనిగుండా శరీరముమీద ప్రసరింప జేస్తేనే శరీరము తూట్లు పడుతుంది. 'బ్రాహ్మణు డని పిలిస్తే దయ్యమై వెంటబడినట్లుగా' ఇంత డబ్బూ పెట్టి కొంటే కలిగే ఫలితము వ్యాధి తీవ్రరూపము దాల్చుటే. రణములకు రేడియమ్ వుపయోగిస్తే వ్యాధి నయమౌటకు బదులు, వ్యాధి పెరిగి చచ్చినరోగులను ఎంతోమందిని చూస్తూవున్నా గూడా, అదేమి గ్రహచారమో రణములను రేడియమ్ నీరు, రేడియమ్ నయముచేస్తుం దని అనుకునే పెద్ద మనుష్యుల, వైద్య సంఘముల, రణము రాకుండా, రణము వస్తే చికిత్సిస్తా మనే రణ నిరోధి సంఘముల, డాక్టర్ల అభిప్రాయములు గ్రాహ్యము కావడం లేదు.

నిజమై నమందేమిటి?

అయితే రణమును చికిత్సింపే ముందేది అని

అడుగవచ్చును? మంచి దేముంది; క్రమమైన ఆహారవిహారాదులే దీనికి మందు. ఏ దొచ్చినా అనవచ్చిన అలవాట్లు, ప్రమాదకరమైన తిండ్లు, చాలని పరిశ్రమయే కారణములు. ఎన్ని మందులు కనిపెట్టినప్పటికీ, రణములను నయము చేసేటందుకు యెన్ని సాధనములు తయారు చేసినప్పటికీ, చివరకి వాటిని నయము చేసేటందుకు పయోగించవలసిన మందు పై చెప్పిన మందే యగును. ఈ ఒక్క రణమునకే గాదు అన్ని రోగాలకు గూడా యిదే చికిత్స.

ఒక పెద్ద పరిశోధకుని అభిప్రాయము ఎన్నో రీసెర్చిలు చేసి, ఎంతో అనుభవశాలియైన డాక్టరు సర్ లీనార్డు హిల్, యమ్. డి. గారు రేడియమ్ ను గురించి పరీక్షలు చేసిన తర్వాత యే అభిప్రాయమునకు వచ్చారంటే, బాంబుల బారినండి క్షేమముగా నుండుటకై నేలలో త్రవ్విన యే గోతులలో యీ రేడియమ్ ను దాచినారో అక్కడే దీనిని వుండనిస్తే ప్రపంచములో ఎన్నో చావులు తగ్గి క్షేమముగా నుండును-అనే అభిప్రాయమునకు వచ్చినారు. దీనినిబట్టి రేడియమ్ ఎంత మహోపకారియో గ్రహించండి.

రేడియమ్ కి కొత్త గుణ మెట్లు పుట్టినది? అమ్మడు గాండ్లు ఇత్తడి ముద్దకు బంగారము పూతపూసి అది బంగారమని నవర్సు 24 రూ॥ లకు 25 రూ॥లకు అమ్మి మోసపుచ్చినట్లు, అద్భుతముగా కొన్ని ప్రతికలలో ప్రచురించే ప్రకటనలకు, సాక్షాత్తు చేవలోకమునుండి దిగి వచ్చిన అశ్వినీ దేవతల లాగా రేడియమ్ ఘనతను గురించి వుపన్యాసములు చెప్పవారి ధోరణికి అలవాటైన మనకు లీనార్డు హిల్ గారి మాటలు

ఆశ్చర్యంగా నుండవచ్చును. కాని నిజంగా కల్ల వలసిన ఆశ్చర్య మేదంటే నిజమును దాచి లేనిపోని కొత్త గుణమును లెక్కెర్లవలనను, అంతులేని పత్రికా ప్రకటనల వలనను రేడియంకు దానికి లేని గుణములను కల్పించడమే. రేడియంకు విలువ వుంటే వుండవచ్చు. కాని రణములవిషయములో దీనికి విలువ నెవరిచ్చినారు? భగవంతు డివ్వ లేదు. ప్రకృతి యివ్వ లేదు. రోగిగూడ యివ్వ లేదు. ఇక యెవరిమూలంగా రేడియంకు యీ గుణం పుట్టింది. రణములు రాకుండా, రణము పుడితే నిముసములో నయము చేస్తామని ప్రగల్భాలు కొట్టే డాక్టర్లు, ఎంతటి రణము నైన రేడియం సెకనులలో మాడ్చునని హామీ యిచ్చు దినవారపత్రికలు, మానవాభ్యుదయమున కని చెప్పుచూ ఒక వస్తువులో నున్న నిజా నిజములను చెప్పజోవు మానవుల బెదరింపులతో వారి అభిప్రాయముల నణచివేయు వైద్య సంఘములు, రణములు పుడితే రేడియమ్, రేడియంసీరు, వాడి బహుచమత్కారంగా నయము చేస్తామని వాగ్దానంచేసే రణనివారణ సంఘములే యీ వుపకారబుద్ధి రేడియమ్ కు కల్పించు చున్నవి. చాపము! వీటి ప్రయత్నము లేమి కొనసాగటం లేదు.

కొందరి అనుభవాలు, అభిప్రాయములు. రోగాల్ని నయము చేయడంలో రేడియంతో గల 'అవసరము' క్యూరీకుటుంబీకులు చెప్పే మాటలవలన తెలియ గలదు. రేడియమ్ యొక్క వుపయోగ మేమిటా యని పలు సంవత్సరములు పరీక్షించిన తర్వాతనే రేడియమ్ కూడా మానవుని రోగమునకూ సంబంధమేమీ లేదనెడి పర్యవసానము తెల్పిరి.

1901 లో పాల్ క్యూరీ 'అకడమిక్ ఫ్రాంకె యిజ్' అనే పత్రికలో ఈ విధంగా చెప్పాడు. 'రేడియమ్' కిరణములకు బడలు తాకినపుడు చర్మముమీది ఆ ప్రదేశము ఎర్రపడినది. కాలితే ఎట్లా పొక్కుతుందో ఆ విధంగా నున్నది. కాని ఏ మాత్రము బాధ లేదు. కొన్ని దినములు గడచిన తర్వాత రేడియమ్ కిరణములు ప్రసరించిన ప్రదేశము బాగా ఎర్రపడినది. 20 రోజులైన తర్వాత ఘండ్లుగా తయారై, అవి మానుమొగము పట్టేటప్పటికి 42 రోజులు గడిచినవి.

క్యూరీగారు ఒక డబ్బాలో కొద్ది సెంటి గ్రాముల బరువుగల రేడియమ్ కణికను కొంతకాలము దగ్గర వుంచుకొనే టప్పటికి శరీరమంతా బొబ్బలు పొక్కిందిట. ఒక అర గంటకు కొద్ది తక్కువకాలము సూర్యకిరణములు రేడియమ్ గుండా ప్రసరించే టప్పటికి 15 రోజులైన తర్వాత ఆ సూర్యకిరణములు ప్రసరించినంత ప్రదేశము యెర్రపడి ఘండ్లుగా మారి అది మానుటకు 15 రోజులు పట్టిన డట. ఇంకా క్యూరీగారు యీ విధంగా చెప్ప చున్నారు.

పరిశోధనలు చేయునప్పుడు చేతులలో చాల మార్పులు కలిగి వాటితో మేము చాలబాధ పడ్డాము. చేతులమీది చర్మము పొక్కునది. రేడియమ్ వున్న గొట్టములకు వేళ్ళు గోళ్ళు తాకినపుడు, అవి గట్టిపడి ఒక్కొక్కప్పుడు చాల బాధాకరముగా నుండేది. మూలో ఒకరు రేడియమ్ తో 15 రోజులు చెల్లాట లాడే టప్పటికి గోళ్లు గట్టిపడి చర్మము పొక్కి, 2 నెలలు గడిచిన తర్వాత గూడ బాధగా నుండెను.

రేడియమ్ తన గుణాన్ని చాల ఆలస్యంగా ఐతే ప్రమాదకరంగా కనపరుస్తుం దని తెలిసినప్పటికినీ, లక్షలో, వేలో ఖర్చుపెట్టించి, రణము పుడితే తప్పకుండా కొద్ది రోజులలో నయము చేస్తా మని మోసగించి, వేలకు వేలు ఫీజుక్రింద డబ్బు గుంజి చివరకు అర్థమే కాకుండా, రోగుల ప్రాణము గూడ గుంజు కుండే డాక్టర్లు, వైద్యులు ఎంతమంది లేరు? ఎన్నో పరిశోధనలు చేసినవారి కేమి తేలిం దంటే రణములను నాశనము చేయ్యటమే కాకుండా, రణములను పుట్టించే గుణము రేడి యమ్ కు కలదని పై జెప్పిన క్యూరీకుటుంబీకు లే మొట్ట మొదటగా రేడియమ్ కు ఆహుతియైన దురదృష్టులు.

తన అకస్మాత్తు చావునకు పూర్వమెంత కాలమునుంచో, పాల్ క్యూరీగారు రేడియమ్ కిరణప్రసరణఫలితంగా కల్గిన కీళ్ళరోగము, బొమికల రోగాలవల్ల బాధపడినారు. చాల కాలము బాధపడిన తర్వాత మేరీక్యూరీ చచ్చి పోయినది. ఆమె చావునుగూర్చి డా॥ టోబ్ గారు యీ విధంగా పర్యవసించిరి. 'చాల కాలము, రేడియమ్ కిరణ ప్రసరణమువలన బొమికలు సహజ నిరోధశక్తిని పోగొట్టుకొని బలహీనత జెంది, చివర కీ చావునకు కారణ మైనవి. రేడియమ్ కు ఎక్కువ విలువ వుంటే వుండవచ్చుగాక. మానవాభ్యుదయమునకు బదులు మానవనాశకముగా నుంటే, ఎంత విలువగల వస్తు వై తేనేమి ?

కలిగే ఫలితి మేమిటి ?
లక్షలు, మిలియన్లు, కోట్లు రేడియమ్ ను తయారు చేయుటకు, దాని సంబంధమైన వస్తువులను తయారు చేయుటకు వెచ్చించు

చున్నారు. వందలకొలది సుషుక్ష్మములు సెంటు జోకికాస్టాల్, కాంగో గనులలో ప్రాణములను పోగొట్టుకొను చున్నారు. చేతితో కొట్టి, చీవాట్లు పెట్టి సరియైన దారిలోనికి తీసుకు రావలసిన పిల్లవానిని, వానికి, గారాబము చేత తుంటరితనము బలిపించి, మన మాటల కందుబాటులో లేకపోవుట వలన కర్మలతో చెప్పలతో కొట్టి, వూరిలో వా రందరిచేతను చీవాట్లు పెట్టించి దారిలోకి తీసికొని వచ్చిన విధముగా క్రమమైన ఆహార విహారాదులతో ఉపవాస చికిత్సలతో నయమయ్యే రోగాలను సూది తీసుకుపోయి దూలాలను గుచ్చినట్లు కొట్లకొలది రూపాయలను వెచ్చించి ఒక మిలిగ్రామ్ రేడియమ్ కొని, దానిని సరియైన విధంగా వ్రుపయోగింప జేయుటకు కొన్ని వేల రూపాయలు డాక్టర్లకు పోసి చివరకి మునుపున్న దేహోర్గ్యమునుగూడ ఆప రేషన్లు, ఇంజక్షన్లు, రేడియమ్ కిరణ ప్రసరణలతో పాడు చేసికొని యిక బ్రతుక నని నిరాశ చెంది చివరప్రయత్నంగా మన వూరికి పోదామురా బాబు అంటూ వచ్చి కొన్నాళ్ళు గడచిన తర్వాత చచ్చేవారి నెంతమందిని చూచుటలేదు? అర్థంలేని తేని పోని వ్రుపయోగమును రేడియమునకు కల్పించి అసలే మనుజున కందుబాటులో లేని ధర రేడియమ్ కుండగా యింకను దానిని బెంచుటలో గల ప్రయోజన మేమి ?

రేడియమ్ అనగానే రణముల నయము చేయు లోహము అనే దురభిప్రాయము ప్రపంచ మంతట వ్యాపించినది. శ్రీ ధ గా యేదో ఒకనెల లేక, రెండు నెలలు క్రమమైన ఆహారము, పరిశ్రమ, పానీయాదులు స్వీకరిం

చుచు తమకు పుట్టిన రోగాదులను నయము చేయుటకు పాల్పడరుగాని, వందలు, వేలు, గుప్పి సూటు, బూటువేసి టాకుటీకుగా తెల్లదొర ల్లాగా వచ్చే ఒక డాక్టరును పిలిపించుకొని, వేలు, లక్షలూ, ఖచ్చుపెట్టి ఒక మిలిగ్రామ్ రేడియమ్ కొని గోగమును పెంచుటకై తే మన సాప్పు తుంది. ఏమి కర్మము పట్టిందయ్యా? తన ఇంట్లో వున్న తియ్యని కూరకన్న పొరుగింట్లో వున్న పుల్లని కూర గుచియట'. రణము విషయము లోనే కాదు రేడియమ్ కీ ఘనత వుంది. అన్ని రోగాల విషయములోను ఇదే సంజీవి యట! రేడియం నీళ్ళు త్రాగుతే ఎన్నా ల్లైన పశుచుతనంలోనే వుండవచ్చుట? ఆహాహా! అశ్వినీ దేవతలలాంటి డాక్టర్లు దిగా రయ్యా! ప్రపంచాన్ని బాగుపరచేందుకు ! ఈల్ క్యూరీగారు ఇట్లా అంటున్నారు. “రేడి యమ్ చాల వ్రుపయోగకర మైనదే. దేనికి ? మనుష్యుల ప్రాణములు తీసేటందుకు” !

రేడియమ్, రేడియమ్ నీరు విషతుల్యములు. ప్రమాదకరములు. రేడియమ్ వర్తకుడైన బై యర్సు అనే లక్షుకా దీని వలననే మరణించాడు. నిజమును గ్రహించి అది వరకే రేడియమ్, రేడియమ్ నీరు మాన వాభ్యుదయము లని అమెరికా వైద్య సంఘము పరిష్కరించె నని తెలియక అ. వై. సం. యొక్క అధికార పత్రికలో డా. మారినోఫిష్ బీకా గారు వాటిని ఖండిస్తే పాప మాతడు ఆ అసోసియేషన్ యొక్క చీవాట్లకు గురియైనాడు. రణమును నయము చేసేటందుకు అనేక సంఘములు ఏర్పడు చున్నవి. ఇవి రేడియమ్ కైతే పెట్టుబడి పెట్టుకొనుచున్నవి గాని వచ్చేరాబడి సున్న

అగుచున్నది. సంఘము తమ వర్తకాన్ని ఎంత కట్టుబాట్లుగా సాగింతా మనుకొన్నప్పటికి తాము దేనిని పెట్టుకొన్నామో వర్తకం చేస్తున్నారో అది వారనుకొన్నంత జయప్రదంగా ప్రతిష్ఠ తీసికొనిరావడం లేదు అంతు లేని డబ్బు వారు రేడియం నకు పెట్టుబడి పెట్టుచున్నారనిగాన, రేడియం ను వుపయోగించవలె నని డాక్టరు చెప్పడంలో అతిశయోక్తి ఏమియు లేదు.

గ్రహింపవలసిన విషయము.

ఎంతశ్రద్ధగానైతే మనము పరిస్థితుల షరీక్షిస్తామో, అంత విపరీతంగా మనకొక ఆశ్చర్యము కల్గి తీరుతుంది. అదేమిటంటే రణము రాకుండా ఆవుతా మని చెప్పుచూ, తమ యొక్క పలుకుబడి నలన రేడియం కొనిపించి తమ అదుపులో నున్న డాక్టర్ల సంచులు నింపి, తుదకు రణముల వృద్ధిచేయడమే యీమానవ సేహితులగు, రణనివారణసంఘముల పని కాదా యని ఏదైన నులువైన చికిత్సా విధానము కనిపెడితే, దానివ్యాప్తి తమ నోళ్ళలో గడ్డకొడుతుంది అని భయపడి, వారి విధానమే పాటించుట అసోసియేషనులకు పరిపాటి యైనది. ఇంకా అవిచెప్పేది, ఋజువుచేసేది, చేసే ప్రయోగము ఏమంటే, తాముచెప్పే మందు రేడియం, క్రమమైన విధముగా వుపయోగించకపోవుట వలన రణము వృద్ధిచెందుచున్నదనియు, దాని సరికట్టుటకై ఎంత ఖరీదైనా సరే రేడియం శరణ్యమనియు, ఇక వుదాహరణలుగా ఎంతోకష్టించి ప్రతినవత్సరము ప్లాటెస్టిక్సు, సెస్సనులు తీసుకుని రణరోగు

లలో ఎంతమందికి ఎంతమంది చచ్చారో లేక బ్రతికారో ప్రచురింపమేగా.

కనుక యీ అసోసియేషనుల, డాక్టర్ల సంగతి మనకు బాగా తెలిసినది. వీరెన్ని బొల్లిబొల్లి కబుర్లు సలహాలిచ్చినప్పటికీ, వీరెంతమనుచుల నింపుకొనుటకై రేడియం నెంత ప్రోత్సహించినప్పటికీ రావలసిన అపాయములు వచ్చుచునే యున్నవి. వీరి మాటలు మన మిక నమ్మలేము, నమ్మము గూడాను. వీరు పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివి, పెద్ద పెద్ద డిగ్రీలు పొంది డాబుసరిగా కళ్ళకు జోడు, పాదములకు బూట్లు, కాళ్ళకు పారసీఫాషన్ లో కుట్టించ బడ్డలాగులు కోట్లుధరించి, నోటిలో సిగరెట్లు, చేతిలో రబ్బరుతిట్టి పట్టుకొని టాకుటీకుగా వచ్చేటప్పటికీ వీరు డబ్బుగుంజే వైద్యులే గాని, రోగాలు నయముచేసే అశ్వినీ దేవతలు కారని మన కిప్పుడు తెలిసివచ్చు చున్నది. కనుక ఎన్నివచ్చినప్పటికీ, ఎన్ని పోయినప్పటికీనీ, మన కక్కరకొచ్చేది ఒక్కటే. అదియే ప్రకృతి. దానికి విరుద్ధమైన పనులు మన మెన్ని చేసినప్పటికీ, మన మెంత దానిని తిరస్కరించి తృణీకరించి నప్పటికీ, మనల కెల్లప్పుడది స్వాగత మిచ్చుచునే యుండును. మనమెన్ని కృత్రిమ వైద్యములు చేసిన్నప్పటికీ చివరకు వాటివలన దాఖలా కనబడక పోవుట వలన దానినే చివరకు 'అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ' అనవలసినదే. క్రమమైన విధంగా ప్రకృతి సూత్రాలను పరిపాలిస్తే యీ రణమే కాదు, అన్ని రోగాలు దగ్ధమై పోవలసినదే.

సుఖ సంసారము ౮

అంగీరసుడు

కళ్యాణోత్సవములు

సూర్యచంద్రులకు, సుఖ సంసారానికీ, సంబంధ మేమిటని యెవరయినా అడుగవచ్చు. కాని సృష్టితంత్ర మంతాగూడా యీ రెండు గ్రహములయొక్క చలి వేడుములవలననే జరుగు తున్నట్టు మనకు సులభముగనే బోధ పడుతుంది.

సూర్యుడు తండ్రియితే చంద్రుడు తల్లి. చంద్రుడు ఆడగ్రహంగానే జ్యోతిశ్శాస్త్రంలో గణిస్తారు. చంద్రుడు ఓషధీశుడు. సూర్య ప్రభచేతనే వర్షాదికాలములు యేర్పడుతున్నాయి. మన దేశంలో జరిగే ప్రతిస్పందనం, ప్రతి అభిసరణం, ప్రతి గమనమూ యీ గ్రహములయొక్క గతుల ననుసరించే జరుగుతున్నాయి. సంగతి అనేకులకు తెలుసు. హృదయముయొక్క స్పందనం తప్పకుండా సూర్య గతిని అనుసరించే జరుగుతూవుంటుంది. సూర్య కాంతి ప్రసరింపని ఓషధులుగాని జంతువులుగాని మానవులుగాని తేజోహీను లవుతారు. హృదయముయొక్క పటుత్వముగూడా తగ్గిపోతుంది. అలాగే చంద్ర కాంతి జన్మానా దేశాలమీద పడనివారిలో సౌకుమార్యం తగ్గిపోతుంది. సౌకుమార్యం అంటే దుర్బలత్వం కాదు. సున్నితత్వం.

కామవాంఛకూడా సూర్యచంద్రుల గమనా న్ననుసరించే వృద్ధిపొందుతుంది. మండిపోయే వేసంగి అంతా వెళ్ళిపోయి పరగల్గు పచ్చబడి సూర్యుడు మృగశిరలో ప్రవేశించడంతోనే ముసిలెద్దు రంకెవేస్తుంది. యెండి వరుడల్లే వున్న

గోదురుకప్ప ఆరుద్రవాన కురియుటతోడనే లావై ఒక దానిమీదొకటెక్కి సవారీ తోలు తూ రవరవరట్టా సంగీతం మొదలు పెట్టుతుంది. ఇలాగే అడవులలోవుండే జింక, లేడి, కుందేలు మొదలయిన జంతువులన్నీ కూడా తొలకరించడంతోనే పచ్చికబాగుగా మేసి కామక్రియా పరతంత్రము లవుతాయి.

సింహంమీద కన్యప్రవేశించడంతోనే భారత దేశమంతటా హిందువులు జగద్ధాత్రి యైన లంబోదర జననికి ఉత్సవాలు చేస్తారు. శైవులు శివా అని, వైష్ణవులు వైష్ణవీ అనీ ఆమెను పూజిస్తారు. విద్యార్థులు సరస్వతీ అని, జయార్థులు దుర్గా అని, ధనార్థులు లక్ష్మీ అని కామార్థులు లలితా పార్వతి అని ఆమెను పూజిస్తారు. ఇదే శరదృతువు. ఈ ఉత్సవాలకు శరన్నవరాత్రులు అసికూడా పేరు. కృష్ణుడు గోపికలతో రాసలీలోత్సవం జరిపింది ఈ రాత్రులలోనే. వర్షాకాలమంతా వెళ్ళిపోయి ఆకాశం నిర్మలంగావుండివెన్నెలలు మెండుగాకాసేరోజు లివి. గాలిలో చల్లదనముంటుంది, యెండలో చురుకూ వుంటుంది. అందువల్ల యీ రోజుల్లో కామసౌఖ్యం అనుభవించటానికి సహజంగానే ప్రేరేపణ జరుగుతుంది.

భారతదేశంలో మన్మథుడు విజృంభించే కాలం సంవత్సరంలో యిం కొక టున్నది. సూర్యుడు ధనుస్సును వదిలి మకరంలో ప్రవేశించటంతోనే పుష్పధన్వి తన మకరధ్వజాన్ని యెత్తి విరహాలపై దండెత్తుతాడు. నెల పొడుగునా ముప్పైతొమ్మిది సాతాని జయ్యరుగూడా సంక్రాంతి నాడు పూలరంగడొతాడు. ముప్పై కులవృత్తిగా

వుండిన పాముల, బుడబుక్కల, చెంచు, కోయ, భట్టు మొదలైన వాళ్లంతా క్రొత్తగా పండిన ధాన్యములను ముప్పైతి సృష్టితంత్రానికి సిద్ధమవుతారు. నిర్వికారుడైన భగవంతుడుగూడా కామవికారానికి లోబడి వివాహోన్ముఖుడౌతాడు. హంసలదీవి, మొవ్వ గ్రామములలో వేణుగోపాలుడు, అంతర్వేది సృసింహస్వామి, వేదాద్రీశ్వరుడు, మంగళగిరి పానకాలరాయుడు అడివిలో వుండే చెవిటి మల్లయ్య దండకారణ్యస్వామి రాములవారు వీరందరికీగూడ శిశిరవసంతాలలోనే వివాహోత్సవాలు జరుగుతాయి.

నీతిశాస్త్రం ముదిరిపోయి బౌద్ధమతము వచ్చిన న్యాయానికీ పట్టాభిషేకం చేసేదాకా యీ వుత్సవాలన్నీ మన్మథోత్సవాలుగానే వుంటూ వుండేవి.

సీరియస్ నెస్ అంటే పెద్దమనిషితరహా మనిషిలో బలసినకొద్ది నరాలలో బిగువు యెక్కువవుతూవుంటుంది. హాస్యము, వేడుక, వుత్సవము నరాలలోవుండే బిగువును సడలిస్తాయి. దాంతో నరాలల్లోవుండే వేడి తగ్గిపోతుంది. ఎవరి నరాలలో వేడి ఎక్కువగా వుంటుందో వారి జననేంద్రియాల్లో వేడికూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. అందువల్ల వారి దేహాల్లో వుండే శక్తి మైథున క్రియకే వినియోగపడుతుంది. అందువల్లనే పెద్దమనుష్యులవలె బిగదీసుకుని వుండే వాళ్ళలో చాటుగా చాలామంది వ్యభిచారులుగానే వుంటారు. ఆడుతూ, పాడుతూ, నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ, వుండేవాళ్ళు నరాలుసడలి వుంటాయి గనుక యోగ్యమయిన ప్రవర్తనకలిగివుంటారు. శిశిరవసంతములయందు సూర్యుడు సన్నిహితుడై వుంటాడు గనుకనూ, గాలిలో చల్ల

దన ముంటుంది గనుకనూ మానవ దేహాల్లో నుంచి ఒక విధమయిన శక్తి (Spontaneous overflow of energy) బయలుదేరుతుంది. శ్రావణమాసం మహానమల వెల్లువవలే, పోతనగారి కవిత్వపు పొల్లువలే యీ శక్తి యొక్క 'యేటు' గూడా చాల యెక్కువగానే వుంటుంది. దీన్ని వుత్సవాల్లోనూ, వేడుకల్లోనూ వినియోగిస్తే ఆ శక్తి దేహంలో వుండే ధాతువుల్లో నిక్షిప్త మవుతుంది. లేక పోతే జననేంద్రియాల్లో ప్రవేశించి మిథున క్రియకు ప్రేరేచి దుర్వ్యయం అయిపోతుంది. అందుకనే యీ రోజుల్లో మన పూర్వులు అన్ని వుత్సవాలు యేర్పాటు చేసుకున్నారు. హంసలదీవి సాగర సంగమానికో, అంతర్వేది సముద్ర స్నానానికో, గోదావరి సప్తసాగర యాత్రకో, శ్రీశైలం శివరాత్రి యాత్రకో, భద్రాద్రి శ్రీరామ నవమికో, పండిన పంట యింట్లో పెట్టుకుని, పడుచు పెళ్ళామును వెంట బెట్టుకుని, ముసిలి తల్లిదండ్రులను ముందుంచుకుని, చంటిపిల్ల వానిని చంకవేసుకుని కాలినడకన దేవతాదర్శనంచేసి జన్మ ధన్యమయిం దనుకునేవాళ్ళు. దేహంలో పుట్టిన ఉత్సాహపు పోటు దేహంలో యిముడ్చుకుని నిజంగానే జీవితాలు ధన్య మయ్యేవి. కార్తికమాఘన్నా నాలుగూడా ఆ పనే చేసేవి. వంగదేశంలో మాఘోత్సవం, మహారాష్ట్రదేశంలో కామదహనం గుజరాత్ లో హోలీపండుగ వీటి అన్నింటి లోనూ వొక్కటే ప్రయోజనం చరితార్థ మవుతుంది. పెళ్ళిళ్ళల్లో జరిగే దండాడింపు(గులాం చల్లుకోటం)వసంతోత్సవం బువ్వం బంతి, యివన్నీ గూడా మనిషిలోవుండే సీరియస్ నెస్ ను తగ్గించి నరాలలో చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. దాంతో మనిషిలో వుండే పెద్ద

తనం పోయి, చిన్న తనం వస్తుంది. అందువల్లనే అట్టి మనుష్యులకు యెంతవయస్సు వచ్చినా వయస్సే వస్తుంది గాని ముదిమి రాదు. కనుక ఒకవిధంగా యీ వుత్సవాలన్నీ గూడ యిప్పు డెట్లా వున్నా పూర్వకాలలో చాలా మేలు చేస్తూనే వుండేవి. ఎంత నాడుల్లో బిగింపు (టెన్షన్) తగ్గించుకున్నా యీ రోజుల్లోనే మానవకాంత యెక్కువగా గర్భధారణచేస్తోంది. అందువల్లనే అత్యధిక జననాలు భాద్రపద, ఆశ్వయుజ, కార్తికమాసాల్లో జరుగుతూ వుంటాయి. ఈసందర్భంలో శ్రవణానందంలోని పద్యాలు యిక్కడ చేరుస్తున్నాను. వాటిని చదువుటవలన నేను వైనచెప్పిన అభిప్రాయాలు కొత్తవి కావనీ, మన కవీశ్వరులు గుర్తించినవే ననీ మీకు తెలియగలదు.

సీ. బ్రహ్మదేవు మొగమ్ము ♦ పడతికి బడకిల్లు
 చేసిపెట్టిన యట్టి ♦ చేవగాడు
 హరియరస్థల మొక్క ♦ యంగనామణికి శ
 య్యూతలమ్ముగ జేసి ♦ నట్టి ఘనుడు
 సాంబుశరీరంబు నంబు ♦ జాక్షికి ధార
 వోయింపజేసిన ♦ మాయకాడు
 స్త్రీల జూడ మటంచు ♦ తెగనీల్లు పెద్దల
 గర్వములను గంగ ♦ గలుపువాడు

తే.గీ. తత్కరస్పర్శ తస్మైదుఃతర వచశ్శ్రీ
 వణములను బీజమున పునఃర్భవము నొంది
 యంతలో వృద్ధి జెంది కొంఠడంత యగుచు
 నాతనికి త్రోవలోన బ్రత్యక్ష మయ్యె.
 తే.గీ. అంత గొన్ని దినంబుల ♦ కఖలజనుల
 కనుపమా మోదదాయకంబై తనరౌ
 సంతతామోదభార విశాలనవర
 సాలకీలిత మగుచు వసంతఋతువు.

సీ. అత్తతో పోరాటమంది పోయినయట్టి
 జామాత తనుదాన ♦ సఖ్యపడియె

భార్యతోడ విరోధపడిపోయిన మగండు
 మగుడభార్యను బతిమాలుకొనియె
 నస్వసించుటకు నిశ్చయమందిన విరాగి
 రాగాంధుడై తనశరమణి గవిసె
 కార్యార్థమై దూరగతుడైన సంసారి
 తత్తరమ్మున నూరి ♦ దారిబట్టె
 తే.గీ. బ్రహ్మచారులు పెండ్లికై ♦ పాట్లుపడిరి
 వేశ్యమాతలతోడను ♦ విగ్రహించి
 నట్టి విటులెల్ల నద్దాని ♦ ననుసరించి
 రహహ! యేమందు నవ్వనం తాగమమున.
 సీ. చిన్నారి పొన్నారి ♦ చిఱుతప్రాయపువధూ
 వరులవివాహముల్ ♦ నెరవువారు
 వచ్చియురాని గుబ్బల కుల్కుగల గుబ్బె
 తలకు శోభనములు ♦ నలుపువారు
 ముడివేయుటకు దడాదడి సిగల్గల కుట్ట
 లకు నుపనయనముల్ ♦ జరుపువారు
 గొత్తగొత్తగ గట్టుకొనిన లోగిండ్ల గృ
 హాపవేళమ్ముల ♦ నందువారు
 తే.గీ. స్వామికళ్యాణమహాములు ♦ నలుపువారు
 గామదేవత జాతరల్ ♦ గడపువారు
 లలివసంతోత్సవమ్ముల ♦ నలరువారు
 నైరి ప్రజలెల్ల నవ్వనంతాగమమున.
 నరాలలో ఉండే టెన్షన్ తగ్గించుకునేందుకే
 మనవారు వివిధము లగు ప్రదర్శనములను
 యేర్పాటు చేసికొన్నారు. శిశిరవసంతాలు
 నాలుగు నెలలూ ప్రతి గ్రామంలోనూ తోలు
 బొమ్మలో, వీధినాటకాలో, జంగం కథో,
 గంగిరెద్దులాటో, దొమ్మరాటో, పంబలకథో,
 జాతరో యేదో ఒకటి చేస్తూ ఆనందాన్ని
 పొందుతూ ఉంటారు ప్రజలు. ఇవన్నీ గూడా
 ఒక విధంగా కనుక వాని గ్రము సక్రమంగా
 చరితార్థ మయ్యేందుకే సాయపడతాయి
 లాగుంది.

ఏకభుక్తం సదారోగ్యం

ఏకభుక్తముచేస్తే శరీరములో విషము లేమి వుద్భవించవు గనుక నీరోగిగా నుండవచ్చును. ఏకభుక్తము ఒక విధమైన వుపవాస చికిత్స. ఉపవాసముకన్న ప్రయోజనకారియైన చికిత్స మరొకటి లేదని మేక్ ఫాడన్, ఓల్డ్ ఫీల్డ్ మొదలైన గొప్ప ఔషధశాస్త్రజ్ఞులు ఒప్పుకున్నారు. ఏకభుక్తము చేయు రోజులలో విశ్రాంతి వుండవలెను. లేకపోయినచో చాల హాని కలుగును.

దివాకరుణి సుబ్బారావు, వకీలు.

‘ఏకభుక్తం సదారోగ్యం’ అను లోకోక్తి చాల మందికి తెలిసియే యున్నది. కాని ఈ సామెత చాలమంది హాస్యమునకున్నూ యెగతాళికిన్ని వుపయోగించెదరు. పసిపిల్లలు మూడు పర్యాయములు గాని అంతకు మించిగాని ఆహారము తీసికొనవలె ననిన్ని, 16 సంవత్సరములనుంచి 40 సంవత్సరముల వఱకు 2 పర్యాయములు ఆహారములు చాలు ననిన్ని, 40 సం॥ దాటిన వారికి రోజుకు ఒక పర్యాయము ఆహారము కన్న అవసరము లేదనిన్ని అనుభవనీయు లొకరు వాసియుండిరి.

ఏకభుక్తమనగా రోజుకొక పర్యాయమే ఆహారము తీసుకొనుట. అనగా 2 వ మారు ముఖ్యముగా రాత్రిపూట మంచితీర్థముమటుకు వుచ్చుకొని వుండుట. ఇట్లు చేసినయెడల ఆహారము జీర్ణ మగుటకు పూర్తిగా 24 గంటల వ్యవధివుండిజీర్ణ కోశముచురుకుగా పనిచేయును. అంత వ్యవధి వుండుటవల్ల శరీరములో విషములు (Toxins) చేర వనియు నీరోగిగా వుండ వచ్చుననియు కొందరి యభిప్రాయము. హిందువులలో ముఖ్యముగా యేకభుక్తము చేయు బ్రాహ్మణ వితంతువుల కుండు ఆరోగ్య భాగ్యము మరెవ్వరికి లేదని అందరికి తెలిసిన విషయమే. ఇన్ ఫ్లయంజా, కలరా మొదలైన అంటువ్యాధులుకాని, మరి యే వ్యాధులుకాని

లెక్కలు (Statistics) పరిశీలించినయెడల వితంతువులసంఖ్య చాలాఅరుదని తెలియుచున్నది. దానికి కారణము యేకభుక్తమున్నూ, బ్రహ్మచర్యమున్నూ అయివున్నది. ఇప్పటికిన్ని కొన్ని బ్రాహ్మణ కుటుంబములలో యేకభుక్తముచేస్తూ నీరోగులుగానున్న వృద్ధులనే కులు గలరు.

ఏకభుక్త మనునది ఒక విధమైన ఉపవాస చికిత్స. కాలపరిమితిని బట్టి లఘు ఉపవాసము క్రిందికి వచ్చును. కాని యీ వ్రతము జరుపు గడువునుబట్టి దీర్ఘోపవాస మనవచ్చును. దీనిలో దీర్ఘోపవాసములోని ప్రమాదములు లేక చాలా గుణకారియై ఆరోగ్య మిచ్చునదై యున్నది.

ఉపవాసము చాలా ప్రాచీనమైన పద్ధతనియు అంతకు మించిన ప్రయోజనకారి, ఆరోగ్య మిచ్చుటకు మరొకటి లేదనియు అన్ని మతములు యేదో ఒక విధముగా నుపవాస వ్రతము విధించిన వనియు అన్ని ఔషధముల కన్న, చికిత్సావిధానములకన్న వుపవాస వ్రతము చాలా గొప్పదనియు మేక్ ఫాడన్, ఓల్డ్ ఫీల్డ్ మొదలైనవారు వాసినారు. అతి భోజనమువల్ల జీర్ణకోశమునకు పని భారమై సరిగా పనిచేయలేక సరియయిన మలశుద్ధిలేక అనేక వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. ఇంగ్లండు

దేశములో లిటిల్ టన్ (Dr. Lyttleton) అను ఒక వ్యక్తి బడిపంతులు. ఆయన ముమ్మారు భోజనము పగలు రెండుమారులు ఫలహారములు పుచ్చుకొంటూ రాత్రి పరుండ భోవునపుడు మరల యేదో పిండివంట నోట్లో వేసుకొని పరుండువాడు. ఇన్ని సర్వాయములు తిన్నను ఉదయం నిద్ర లేచు నప్పటికి నిస్త్రాణ, నీరసము, బద్ధకము వుండి పొద్దున బడికి వెళ్ళుటకు కూడా శక్తి లేకుండా వుండేవాడు. ఎన్నిమందులో పుచ్చుకొన్నాడు గాని జబ్బు పోలేదు. అప్పు డొక బుద్ధిమంతుడు బాగుగా విచారించి లిటిల్ టన్ గారికి అతి భోజనము వలన నీరసము యేర్పడినదని గ్రహించి యేకభుక్తము విధించెను. దానితో ఆయనజబ్బు మాయమై ఉత్సాహశక్తులు కల్గి పనిచేయకల్గెను. మన దేహములో నుండు శక్తి (Energy)లో సగము మనము తిను ఆహారము జీర్ణముచేయుటకు వినియోగింప బడుచున్నది. మిగతా సగముశక్తి మిగతాపనులకు ఉపయోగించవలెను. అనగా అతిభోజనముచేయువారు తాము తిన్నది జీర్ణము చేసికొనుటయె తప్ప మిగతాపనులకు శక్తిలేక వున్నారు. ఆహారము తక్కువ తినినయెడల అది జీర్ణము చేయుటకు తక్కువశక్తి ఉపయోగపడి మిగతా పనులకు యెక్కువశక్తి నిల్వవుండును. ఎక్కువ మేధావంతులైనవారు చాలా తక్కువ భోజనము చేస్తున్నట్లు చూస్తున్నాము. ఏకాదశి ఉపవాసము, పర్వడిదినములలో ఉపవాసముచేసిన రోజులలో మానసిక దేహశక్తులు అధిక మగునని మహాత్మాగాంధీ, సాధువాస్వానీ

(Fasting clarifies intellect.....)

గార్లు వ్రాసినారు. పెద్ద ఆపరేషనులు చేయుటకుముందు రోగిని రెండు మూడు రోజులు డాక్టర్లుకూడా వుపవాసము వుంచి రోగికి ఆపరేషనును తట్టుకొనుటకు శక్తిని కలుగ చేయుచున్నారు. ఉపవాస కాలములో శరీరములోని విషములు హరించును. అందువలన శరీరము చులకనగా బలముగా నుండును.

కాని కొందరు యేకభుక్తము గృహస్థులకు నిషేధమని చెప్పుదురు. మహాభారతములో శాంతి ఆనుశాసనికపర్వములలో ఉపవాసము, ఏక భుక్తము:లయొక్క ఫలములు, మహోత్కృష్ట మని చెప్పబడినది. పైగా రోజుకు రెండు మారులు మాత్రమే భుజించుచూ మధ్యమధ్య యేమి పుచ్చుకొనక వుండువాడు సదోపవాసి యనియు చెప్పబడినది.

ఏదైనను వయస్సు గడిచినకొలది శరీరమునకు ఆహారము తక్కువ కావలె ననిన్ని 40 సం॥ దాటిన పిదప యేకభుక్తము వలన ఆరోగ్యము పెంపొంద గలదని కొందరి యభిప్రాయము. ఏకభుక్తమువలన మధుమేహము మొదలైన వ్యాధులు సయ మగుటయేగాక పక్ష వాతము మొదలైన వ్యాధులు రానేరవు. కాని ఒక్కసంగతిమాత్రం గమనించవలెను. ఉపవాసవ్రతమురోజులలో కాని, యేకభుక్తము చేయురోజులలో కాని మనోదేహములకు విశ్రాంతి వుండవలెను. అట్లు విశ్రాంతి పొంద లేనివారికి యేకభుక్తమున్నూ, వుపవాసమున్నూ హానికర మని చెప్పవచ్చును.



చనుకుదురు కుదిరింది

వాడపల్లి వెంకట సత్యనారాయణ.

శ్రీల కీ వ్యాధి ప్రాంతంగా ఉంటుంది. ఎట్లా ఈ వ్యాధి ప్రారంభించింది -

ఎట్లా నివృత్తి అయింది వ్రాశారు.

ప్రకృతియొక్క ప్రభావమును వర్ణింప వేనోళ్ళ ఆదిశేషునకై న తరమా? యెంత ఆశ్చర్యము? మందులకును మాకులకును మంత్రములకును లొంగని వ్యాధిని అతిసులభముగా యక్షిణి చేసినట్లు వైద్యుడు దగ్గరలేకుండా కేవలము ప్రకృతి మహాశయులయొక్క సలహాలవల్ల, దయామయి యగు ప్రకృతిమాత దయవల్ల నా బంధురాలు చి||సా|| యగు గున్నమాంబ యొక్క యీ దిగువ వ్యాధి కుదర్చబడినది.

వ్యాధి వివరము:—స్తనములపై చనుమొసల చుట్టునూ ఒక అంగుళం కై వారము పొక్కులు లేచి చితుకుతూ రసి కారుతూవుండుట.

సదరు శ్రీకి వయస్సు 14 సంవత్సరములు. రజస్వల అయినది. రజస్వలఅయి రమారమి 1 సంవత్సరం అయినది. గర్భాధానం కాలేదు. సుమారు సంవత్సరం నుంచికూడా ప్రతినెలా రజోదర్శనం లేదు. 3, 4 మాసముల కొక పర్యాయం రజోదర్శన మగుట. అయినప్పు డయిననూ ఋతువు మామూలుగా కాక అతి స్వల్పముగా అగుట. ఇట్లుండగా ప్రథమ రజస్వలైన సుమారు ఆరుమాసములకు రెండు స్తనములున్నూ విపరీతముగా ఉబ్బి వాచి చనుమొసలచుట్టూ ఒక్క అంగుళం కై వారంలో యించుమించుగా ప్రతిరోజు బల్లిగ్రుడ్ల వలె తెల్లనివిన్ని, ఎర్రనివిన్ని పొక్కులులేస్తూ వాటంతట అవి చితుకుతూ రసి కారుతూవుండేవి.

ఇట్టి స్థితిలో అవి మంత్రపుపొక్కులు అని అనుమానపడి ప్రసిద్ధికెక్కిన మంత్రగా నిచే 4, 5 పర్యాయములు మంత్రములు వేయించినారు, తగ్గలేదు. పిమ్మట ఆయుర్వేద వైద్యునికి చూపగా మంత్రం కాదనిన్ని శరీరంలో వేడివల్ల కల్గిన మేహసంబంధమైన పొక్కులు అనిన్ని ఔషధనేవవల్ల తగ్గుననిన్ని చెప్పి నందున నేటిపు ఔషధములు సుమారు మూడుమాసములు యిప్పించినారు. అందువల్లనూ తగ్గకపోవుటయేగాక వైన చెప్పిన పరిమితంగల ప్రదేశంకంటె ఎక్కువ ప్రాకుచున్నట్టు తోచినది. సదరు ఔషధం వల్లకూడా ఉపయోగం లేనందున యీగ్రామం (తణుకు) మాయింటికి తీసికొని వచ్చి తణుకు లేడి ఆసుపత్రిలో లేడిడాక్టరుకు అగుపర్చి సలహా అడిగినారు. ఆమె ఫలానికారణంవల్ల యీ వ్యాధి కల్గిన దని చెప్పక ఏదో మందు యిస్తాననిన్ని, పుచ్చుకోవలసిందనిన్నీ చెప్పినది. అందుకు వారు తృప్తిపడలేదు. కొందరు చనుమాడ అని పేరు పెట్టి గొల్లపోలులో మాడలకు చీటీలు యిస్తారనిన్ని అవి తెప్పించి వారు చెప్పినప్రకారం చేసినయెడల నయమగుననిన్ని చెప్పినందున యెంతయో శ్రమపడి అట్టి చీటీలుకూడా తెప్పించి వాడినూ వాటివల్లనూ ప్రయోజనము కనపడ లేదు. అంతట, మాదంపతులము ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించి సత్ఫలితములను పొందియుండుటచే నన్ను సలహా అడుగగా

నదరు వ్యాధి మందులవల్లను, మంత్రముల వల్లను కుదిరేది కా దనిన్ని ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించినగాని తగ్గ దనిన్ని చెప్పి నదరు వ్యాధిని గురించి ప్రకృతి మహాశయులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, శ్రీ సీతారామావధూత, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య, కొర్లపాటి వీరాస్వామి నాయుడు గార్లకు జాబులువ్రాసి వారి సలహాలను తీసి కొని ఆమెకు ఉదయం సూర్యోదయాత్పూర్వం కాలువ ప్రవాహములో శిరస్నానము చేయుట, పిమ్మట ఒక గంటకు వక నారింజ కాయరసం కొద్దినీటిలో కలిపి పుచ్చుకొనుట 9 గంటలకు ఎండలో దిగంబరిగా వెల్లకిల పరుండి స్తనములమీద పొక్కులున్న చోట తడిగుడ్డ వేసి పది నిమిషము లుండుట 11 ఘంటలకు చప్పిడి కూరలతోను, గంజితోను వరి అన్నమును భజించుట, మధ్యాహ్నం 2 ఘంటలకు నదరు రోగ ప్రదేశ మందు తడిగుడ్డ వేసి అందుపైన వండుమట్టి వేసి 15 నిమిషము లుంచుట, సాయంత్రం చప్పిడికూరలతో భోజనం, వారమున కొకసారి సర్వాంగ బాష్పస్నానం, ప్రతిరోజు రోగ ప్రదేశమున 5 నిమిషములు బాష్పస్నానము, వారమున కొకసారి వండుమట్టితో తలంటు - ఈ విధముగా రెండు మాసములు

చేయనప్పటికి క్రమముగా గుణమిచ్చి క్రమముగా బహిష్ట అవుతూ కొత్త పొక్కులు లేచుట మానివేసి వాత పొక్కులు చితికి మానుతూ స్తనముల వాపు తగ్గి సుఖముగా వున్నది. దర్మిలాను ఆ చిన్నదానికి బోపాసన కార్యంకాబడికాపురమునకు వెళ్ళినది. దర్మిలాను కూడా చాలా రోజులు చప్పిడిగానే తింటూ శిరస్నానము చేస్తూవుండేది. ఇప్పుడు సుఖముగా కాపురం చేసుకుంటూ వున్నది.

నదరు వ్యాధికి కారణము:— గర్భాశయము కున్నూ స్తనములకున్నూ సంబంధ ముండుననిన్ని ఋతుధర్మము కాకపోవుటచే రోగ పదార్థము స్తనాగ్రములకు వ్యాపించి అట్టి వ్యాధి కల్గినదనిన్ని ఋతువు క్రమముగావెడలి పోయిన యెడల వ్యాధి తగ్గుననిన్ని పైన తెలియపర్చిన మహాశయులు సెలవిచ్చిరి.

ఇట్టి వ్యాధిలక్షణములు కలవారు యీ వ్యాసముచూచుకొని ప్రకృతి మాతను ఆశ్రయించి సత్ఫలితములను పొందుదురనిన్ని, మందులవలన గాని మంత్రములవలనగాని ప్రయోజనము లేదనిన్ని తెలియుటకున్నూ యింతగా వ్రాయడమైనది.

పై యంశములు యావత్తు ప్రకృతి అభిమానులు అందరకూ తెలియుటకు యీ వ్యాసము మూలంగా ప్రచురం చేయడమైనది.

ఆహారపు మార్పు - మదరాసు ప్రజలు.

ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు డా॥ విక్టరు హెజియర్. యం. డి. గారు హిందూదేశములోని వివిధరాష్ట్రములలోని ప్రజల ఆహారమును పరిశీలించి మద్రాసురాజధాని ప్రజలు మిక్కిలి కుపచగను, అల్పాయుష్కంతులుగను ఉన్నారని వాగొకారు. కారణం - మరబియ్యం, అవకాయలు, కారం, పులునూ అన్నారు. ఆహారాలలో మార్పు గలుగనిది - కారదాబిల్లు గానీ మరేబిల్లుగాని నిష్ప్రయోజనము. పై ఉద్రేకపదార్థములు లేక గోధుమరొట్టె, జొన్న, సజ్జ, పండ్లు తిను శిక్కుపరాసులు మన కన్న దారుఢ్యముగనూ ఆజానుబాహువులుగ నున్నారు. పసితనమునుంచి ఉష్ణ కారము రుచి చూపనిచో వాటియందు యిచ్చ గలుగదు.



రామశాస్త్రి మంచి ఉపపత్తిగలవాడు. అంతా పూర్వార్థితమే—తాతముత్తాతలు వైదికవృత్తితోగడించిందే—తండ్రితోనే సన్నగిలిపోయిన ఆ వైదికవిద్య శాస్త్రి గారిచేత ఆయిగల అంతరింపచేయబడింది. తాతలకుండిన ఆశ్రమాలమాటే విస్మరించగలిగాడు గాని వాటిద్వారా సంప్రాప్తించిన ధనాన్ని అనుభవిస్తునేఉన్నాడు.

సంతు చాలాకాలంవరకు గలుగలేదు గాని చివరకు ఒక కుమార్తె గలిగింది. పిల్ల చాలా రూపసి. తెలివితేటలయిన పిల్లకూడానూ. చెంపకు చారిడేసికన్నూ, ఆసీర్చిన ముక్కూ, ఉంగరాలు తిరిగిన ఆజుట్టూ, చూచి అందరూ ముద్దాడేవారు.

పిల్లపేరు శశిరేఖ శాస్త్రి ఏడోరెళ్లిలాసరే రాత్రికల్లా తిరిగొచ్చి శశిని చూచుకోవాలి. ఆపిల్ల ఏదికోరినాసరే చెల్లి తీరాలిసేందే. చదువు ఈడొచ్చింది.

శశిని వాలేశం బళ్లోకి చదువుకు పంపించారు. ఆ పంతులుగారికి పిల్లలు లేకపోవటంచేత భార్య తనూ ఆపిల్లను ప్రేమగా చేరదీసి యింట్లో తిప్పకునేవళ్ళు. ఈ పిల్లతో ఆడుకునేందుకు ఆడించేందుకు ఇతరపిల్లల్ని బళ్ళో ఆపేవాడు. తలితండ్రి లెప్పుడైనా శశిని త్వరగాయింటికి పంపమని కబురుచేస్తే ఆయన కిష్టం లేకపోతే కొత్త పాఠం చెపుతున్నానని తిరిగి కబురంపేవాడు. శశి పంతులు గారింట్లో తిరిగేప్పు డెవరైనా కొత్తవాళ్ళు చూస్తే పంతులు గారి కుమార్తె ననుకుంటారు. ఆ పిల్ల చదువుకు కావలసిన పుస్తకాలు కలాల ఖర్చు వాలేశం గారిదే.

రామశాస్త్రి పినమామగారి మనమడు రామం కూడా ఆ బళ్లోనే చదువుకుంటున్నాడు. చామన చాయగానూ భారీగానూ ఉండే కుర్రాడు.

ఎప్పుడైనా పెళ్లి ముచ్చుట్లు వస్తే ఆ పంతులు వాలేశం మా పిల్లనికూడా పరాయిఊరు సంబంధంకంటే ఊళ్లో యిచ్చుకుంటే ఎప్పుడూ కనపడుతూ ఉంటుందని మన రామం కిచ్చి చేద్దామని ఉంది: దైవ ఘటన ఎట్లా ఉందో గానీ అని అంటాడు.

ఆయన వాళ్లవళ్ళయినా అల్లుడి కే మాత్రం కట్నం యిస్తావయ్యా అంటే “తండ్రియిచ్చుకునేదానో నాకేం

సంబంధంలేదు గాని నేను మాత్రం నూట పదార్లు కట్టు మన్ను కి వందలు నగలున్నూ వెట్టుకుందామని ఉంది, అంతవరకూ వచ్చేటప్పటికి రామిగాడి నాన్న ఏ తాటి మువ్వలో కూర్చుంటాడో ఏమో! ఏమైనాసరే సంబంధం కలుపుకు తీర్తా ననేవాడు.”

ఈ మాటలన్నీ శశిరేఖ వింటూ ఉండటంచేతనూ—తల్లిలాగా ప్రేమించే పంతులుగారి భార్యదగ్గర కూర్చోపెట్టుకు చెప్పటంచేతనూ రామంకు తనకు వివాహంజరిగి ఈ ఊళ్ళోనే ఉంటాననే భావం ఆ పసి హృదయంలో బీజరూపం పొందింది.

ఎప్పుడైనా ముద్దుతో వాలేశం “ఒరేరాముడూ యిటు రారా” అని పిలిచి శశి ప్రక్కన నిలుచోపెట్టి “చూడండయ్యా, ఎంత చక్కగా ఈడూ జోడూగా ఉన్నారో—అయితే రామం నల్లబంగార మన్నమాటే గానీ—ఏమైనాసరే వీళ్ళిద్దరికి పెళ్ళిచేసి మా యింట్లో అట్టే బెట్టుకుని ఈయిల్లా ఆ ఎకరంపాలం యిచ్చేస్తా” నని చెప్పి భార్యకుకూడా నప్పించేవాడు.

ఈ సన్నివేశంతో శశిహృదయంలో నాటిన బీజం మొలకెత్తి తీగ సాగటం ప్రారంభించింది. సిగ్గోక ప్రక్కనుంచి మొగ్గ తొడిగింది ఇద్దరూ భార్యభర్త లయినట్టే విశ్వాసం స్థిరత్వం పొందింది.

స్త్రీసీతుడైన వాలేశం తన కూతురువిషయంలో చూపే ప్రేమకు—ఏర్పరిచే సంబంధానికి రామశాస్త్రి ఆమోదిస్తూ “సరే నీయిష్ట మొచ్చినట్టే కానిద్దాం లేరా” అనే వాడు. రామం తండ్రి ఎప్పుడైనా బళ్లోకి వస్తే ఏదైనా కూరూ, యిన్ని బాదమాకులు యిచ్చి “చూడు! బావా! కోడలు దస్తూరి ఎంత అందంగా ఉందో—ముత్యాల కోవ—ఈ పిల్లని చేసుకుంటే నీ ఏడుతరాలు తరిస్తవంటాడు.

శశికి వివాహపు ఈడు కూడా వచ్చింది. ఈ విధంగా ఆ పంతులుద్వారా ఆ రెండు కుటుంబాలవారికీ వారి పిల్లలకు మన స్సంబంధమైన బంధ మేర్పడింది. దైవ మనుకూలిం చేటట్టూ తోచింది. అందరూ తథాస్తన్నారు. పిన్నలూ, పెద్దలూ బాగుండన్నారు.

రామశాస్త్రి భార్య సీతారామమ్మ ఒక తరహా మనిషి. గుణాలు ఏకరువుపెట్టటం ఉద్దేశం కాదు గాని, ధన

వంతు రాలనని, అందక త్రేసని అతిశయం. శాస్త్రీ ఆమె ఆమోదం పొందండి ఏదీ ఔ ననకూడదు, అట్లా తలుస్తేనే అది విఘ్నమయి తీరిందే.

ఈ వివాహ విషయమంతా కొంతవగకూ అట్లా నడిచిందే. వైగా పింత ల్లాకావిడ చేరి“అయ్యో బంగారపు బొమ్మంటే పిల్లని నల్లనివాడి కిస్తారుటే, డబ్బుకోసం చూచుకోక ఎక్కడైనా ఉద్యోగస్పాయి వాడి కిచ్చుకుంటే నాకప్పు, నంటవాళ్ళు ఉండి పిల్ల సుఖపడుతుందని బోధ మొదలెట్టింది.

ఆవధాన్లు గారు రామం వివాహం మాఖంలా చేయ్యటానికి ఒప్పుకున్నాడు. శాస్త్రీ అమాంబాపతు 2 వేలు కట్టు మియ్యటానికి ఒప్పుకున్నాడు. పంతులు వాలేశం 3 వందలు కట్టు కానుకలకు సిద్ధం చేసుకున్నాడు.

* * * *

౨

నున్నలో రిజిస్ట్రారు రిజిస్ట్రారు గారి సంబంధ మందట, 3 వేలు కట్టు మడుగుతున్నారట, పిల్లాడు బి. ఏ. చదువుతున్నాట్ట, మా పిన్ని సంబంధం తీసుకోచ్చింది. ఏమన్నా విచారిస్తారా, లేదా అని నీతారామమ్మ భోంచేస్తున్న శాస్త్రీని కదిలించింది. రెండు వేలకంటే దమ్మిడీ యియ్యనన్నాడు శాస్త్రీ.

తక్కినవెయ్యి నాఎకరంఅమ్మి పూర్తిచెయ్యమంది నీతారామమ్మ. సంబంధంనిశ్చయించుకున్నతరువాత యింకొక మాటకు పోగూడ దన్నాడు. వాదోపవాదాలు వెరిగినై. పింతల్లిగారు కూతుర్ని అల్లుడుమీదకు దాకోలిపింది. సంబంధం రగడకొచ్చింది.

అయినవాళ్ళం ఆరుషేయ పౌరుషేయాలు ఒకరివొకరు ఎరిగున్నవాళ్ళం, వైగా పిల్లలిద్దరు కలిసి మెలిసిఉన్నారూ. యిటువంటి సంబంధం వదలకోమనడం నీవెడబుద్ధి బైట పడిందన్నాడు. ఈ సంబంధంతప్ప యింకొకటిచెయ్యనన్నాడు. నీతారామమ్మ “డబ్బు అయినాసరే యిటువంటి అందమైన పిల్లని ఉద్యోగస్పాయిలోయిచ్చి సుఖపెట్టి చూడాలని నా ఉద్దేశం గాబట్టి ఈ సంబంధం నీ నొప్పవోనంది. యుద్ధం ముదిరిపోయింది. నేను లేచిపోతా నన్నాడు శాస్త్రీ. అట్లాగయితే యే నుయ్యో చూచుకుంటా నని ఆఘాయిత్యంచేసింది నీతారామమ్మ. శాస్త్రీ జంకిపోయాడు. ఆరాత్రి వాలేశంతో జరిగిన విషయమంతా చెప్పి కళ్ళనీ శ్శేట్టుకున్నాడు. వాలేశం,

భార్యా, చాలా ఖేదం పొందారు. భవిష్యత్తును నిర్ణయించలే మనుకున్నారు.

* * * *

3

నీతారామమ్మ నడుంకట్టింది. పిన్ని గారు అధ్వర్యం వహించింది. సున్నవారిసంబంధం నిశ్చయం చేశారు. బంధువులు చాలా విచారించారు. అత్తగారి మాహత్వ్యం శాస్త్రీ తెలుసుకున్నాడు.

రిజిస్ట్రారు వివాహానికి తర్లి వచ్చాడు. మొదటిరోజు కట్టు కానుకలు లాంఛనాలు అనుకున్నట్టు ఒప్ప చెప్పారు. పంతులు దంపతులు పిల్లకు అభరణాలు చదివించారు. తన స్నేహితురాళ్ళు యితర పిల్లలు రామం మేజువాణీ దగ్గర కొచ్చారు. చాలకాలం క్రిందట తన వివాహసంబంధంలో గురువుచే హృదయంలో నాటబడి ఆనవేసిన ఆ తీగ మాతా పితరులయొక్క- సంఘ రక్షణచేత వుట్టగింపబడింది. బందుగు అందరూ క్రొత్తవారై నారు. శాస్త్రీ గారు ఉద్యోగస్పాయిలో ఉన్న వియ్యంకుడు గారిని గౌరవాలు చేసి మెప్పించలేక పోయాడు. రిజిస్ట్రారుగారు పల్లెటూరి వాళ్ళ కేం మర్యాదలు తెలుస్తాయనికూడా అనేశాడు. వారి బృందానికి సత్కారం సరీగ్గా జరగలేదని కయ్యానిక ది గారు. శాస్త్రీ అన్నింటికీ దోసి లాగ్గాడు. పెళ్ళికొడుకు తల్లి నీతారామమ్మని ఆమె పినతల్లిని తూరుపారపట్టింది. ఇంత చేతకాని వాళ్ళు మాతో వియ్యానికి తలపెట్టడం బుద్ధిలేని తనమే నంది. శశి హృదయం ఈ గందరగోళంలో చితికి పోయింది.

* * * *

౪

శశి పెద్దమనిషై సంకత్సర మైంది. వియ్యాలవారు కయ్యాలవా రయినారు. నీతారామమ్మే ఆనుకుంటే వియ్యపురాలు అంతకంటే పదాకులు ఎక్కువచదివిందే. గర్భాధానం మా యింటో చేసుకోటం మాకు ఆను వాయితి గాబట్టి ఖెంటనే శశిని తీసుకొచ్చి పునస్సంధానం చేయించి పొమ్మని కబురంపారు. శాస్త్రీ బందుగులు అట్లా తీసుకెళ్ళటం మనకు ఆనువాయితి గాదన్నారు. శాస్త్రీ మధ్యపడి నలిగిపోయాడు. నీతారామమ్మ చాలా వ్యసన పడింది. తక్కిన బందుగులు “ఉద్యోగస్పాయి వారి సంబంధం బాగుందా ! ”

అన్నారు. రెండవ సంవత్సరంకూడా వెళ్ళిపోయింది. మళ్ళీ వాళ్ళు కబురు చేయాలా. కొంతమంది బంధుగులు నున్న జైల్లో “మర్యాదగా లేదు, వచ్చి కార్యం చేసుకు పొండని” రిజిస్ట్రారుగారితో చెప్పారు. వియ్యపురాలు “ఆ పురోహిత సంబంధానికి ఈ మర్యాద చాలిందిట. శాస్త్రీకి చాలా అమర్యాద జరిగింది. ఇంకేం చేస్తాడు తల్లినిచ్చి పిల్లని అత్తింటికి పంపించాడు.

* * * *

౫

సంవత్సరం గడిచింది. శశికి భర్తకి పొత్తు కలియలేదు. అత్తగారు శశిని అమర్యాదచేస్తూ, మాట్లాడితే “వెళ్ళవ పురోహితపు సంబంధ”మంటూ సాగించింది. వెళ్ళి కాలంలోనే నలిగిపోయిన శశి హృదయం యిప్పుడు తాడు తెగిన గాలిపటం లాగా పిచ్చిదోవలు పట్టింది. భర్తతో పడకకూడా పడకుండా చేస్తోంది అత్తగారు. కొడుకుచేత చివరకు మూసి వాయివాల ముత్తయిదు వరి కూడా అనిపించింది.

ఒక్క సంవత్సరకాలంలో శశికి రుగ్మత ఏర్పడి క్రమేణా శుభ్రతెలియక పడిపోవటంలోకి వచ్చింది. మధ్య మధ్య చెద్ద నవ్వు నవ్వుతూ “అత్తయ్యా! మీ అబ్బాయి ఏరని బిగ్గరగా అడగేదిట. అదంతా మద పిచ్చుని అత్తగారు ఊరమీద చాటి, కొడుకుని దగ్గరకు పోనిచ్చేది కాదట. బుద్ధిమంతులైన కొందరు అల్లోపతి వైద్యులు హిస్టీరియాఅన్నారు. కొందరు దయ్యం పట్టించ న్నారు. వెంటనే రామశాస్త్రీకి తెలిగి మిచ్చి పిలి

పించుకొని శశిని మీయింటికి తీసుకు వెళ్ళ మన్నారు రిజి స్ట్రారు గారు. శాస్త్రీ ఏడుస్తూ యింటికి తీసుకొచ్చాడు. పంతులు వాళ్ళం ఏడాచాడు. వేదాద్రిలో సామికి రెండు నెల్ల ప్రదక్షిణాలు చేయించాడు. మంగళగిరిలో నెల, సీతానగరంలో మండలంరోజులు ప్రదక్షిణాలు చేయించారు. ప్రియోజనం కనుపించాలా. ఇంటికి తీసు కొచ్చారు.

ఈనాటికికూడా ఆ సువర్ణఛాయ మారలేదు. నేత్రాల్లో పూర్వంకంటే తేజ స్సేర్పడి నీలాల్లాగా మెరిసి పోతున్నై. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, సాదుతూ ఉన్నాడిని లాగా ఉంది. ఒక్క పరుషవాక్యమైనా ఎవరిని అనదు. తల్లి నెప్పుడైనా “చేసినదానికి అనుభవించాలిసిందేనే” అంటూ సంబోధిస్తుందిట.

పిల్లనిచూద్దామని వెళ్ళా. “బావా! పిల్లలందరూ కులాసా” అని అడిగి—“వీ రక్కడైనా కనపడితే నన్నొచ్చి తీసి కెళ్ళమని చెబుదూ — నీ కడుపున పుడతా — మరేకే అత్తగారు రానియ్యరులే” అంది అప్పుడప్పుడు రామాన్ని పిలిచి “బావా! నన్ను వెళ్ళిచేసుకోకుండా తప్పించు కున్నావుగదా. బల్లోమాటలు నీకు జ్ఞాపకం ఉన్నయ్యా” అంటూ ధోరణి ప్రారంభిస్తుంది. ఎప్పుడూ కలకలా నవ్వే. ఏడుపెరుగదు. ఒక్కొక్కప్పుడు స్పృహలే కుండా పడి బిగుసుకు పోతుంది. శశి నవ్వికొద్దీ సీతా రామమ్మ శోకిస్తుందట.

రిజిస్ట్రారు గారు శశికి సవతిని తీసుకురావాలనుకుంటున్నారట. పుణ్యమొస్తుంది శశి కేదైనా చికిత్స చెప్పుదురా!

శ్రీ యో గా శ్రీ మ ము - (మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరు జిల్లా)

శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు మునుల తోటయందు 20-2-1933 న స్థాపించిన శ్రీ యోగాశ్రమము దర్శించు భాగ్యము కలిగినది. కృష్ణానదికిన్ని బ్యాంకు కాలవకున్న మధ్యగా నున్నదీ యాశ్రమము. మనస్సు దాని యిష్ట ప్రకారము పరుగిడ నివ్వకుండ చిదానందము పొందుచూ భగవంతునియందే ధ్యానము నిల్పునట్లు చేయు స్థల మిది. ప్రకాంతమగు స్థలమున ప్రశిఫలాపేక్ష లేకుండ త్యాగదృష్టితో మానవ సేవ చేయుచున్న శ్రీ యోగిగారు ఆదర్శ యువకులు బ్రహ్మచారులు. వారి నిత్య జీవిత మంతయు యెల్లరకు అనుకరణీయము. చికిత్సాలయము గ్రంథాలయము యిందు గలవు. ఆహార విషయములపట్ల కూడ అది శ్రద్ధ చూపు చోటు. ఆశ్రమవాసులై కూడ చికిత్స చేయుచు యోగాభ్యాసము చేయుచు, పఠనమందిర ముపయోగించుచు నిరాడంబరముగ జీవితము గడుపు చుండుట ముదావహము. ఈ తాలూకా వాసులేకొక, జిల్లావారు మీదు మిక్కిలి ఆంధ్రులందరు ఎవరి శక్తి కొలది వారు చంద్రునకు నూలుపోగులాగ యీ ఆశ్రమమున కర్పించి దీనిని నిలబెట్టి యోగిగారి అనుభవములను ప్రపంచమునకు వెల్లడిచేయ గలందులకును తద్వారా మానవాభ్యుదయమునకు తోడ్పడగలందులకును మనః స్ఫూర్తిగా ప్రార్థించుచున్నాను. ఈ ఆశ్రమము సర్వదా అందరికీ ఉపయోగపడుటకై నిలబడుగాక!

చివుకుల శ్రీనివాసరావు, జూనియర్ డిప్యూటీ యిన్ స్పెక్టరు, ఆఫ్ స్కూలుస్, రేపల్లె, రేంజి

స్త్రీ పురుషుల పునర్వివాహములు - ఆత్మాభివృద్ధికి భంగకరములు

డాక్టరు కొణిజేటి కోపేశ్వరరావు, ఎ. యల్. ఐ. యమ్. (వినయాశ్రమం)

ఒక పురుషుడు ఉన్నప్పుడు స్త్రీలతోను, ఒక స్త్రీ యనేక పురుషులతోను దాంపత్య సంబంధము కలుగజేసుకున్నచో నాత్మాభివృద్ధికి భంగము వాటిల్ల గలదను ఉద్దేశ్యముతో, ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీతో జీవితాంతము వఱకు ప్రశాంతముగ సంసారము చేసికొనుచు, మహావ్యక్తులను కని, దేశోద్ధరణ కలుగజేయు నుద్దేశ్యముతోనే, మన పూర్వులు, వివాహబంధమును విధించిరి.

మఱియు స్త్రీకిన్నీ, ప్రకృతికిన్ని మిక్కిలి సంబంధము కలదు. కనుక ప్రకృతిని సులభముగ వదలిపెట్టజాలని స్థితిలో నున్నందున మోక్షమును సంపాదించు కొనుటకు స్త్రీకి శక్తి చాల దనియు, పురుషుని ద్వారానే స్త్రీ మోక్షమును సంపాదించు కొనుటకు వివాహ బంధమును విధించినటుల శాస్త్రాదులు తెలుపుచున్నవి. అట్టి మోక్షమును సంపాదించుకొనుటకు స్త్రీ పురుషు లిద్దరు నాత్మాభివృద్ధిని పెంపొందించు కొనవలయును. ఆత్మాభివృద్ధిని పెంపొందించు కొనుటకు బ్రహ్మచర్యము నాచరించుట ముఖ్యవసర మగును. అట్టి బ్రహ్మచర్యము నాచరించుటకు సాత్వికాహారమును సేవించుట ప్రధాన కర్తవ్యము. మన పూర్వులై హింస సుఖములకంటె నాముష్మిక సుఖములకే యొక్కవ ప్రధాన్యత నిచ్చిరి. కాని కేవలము తుచ్ఛమగు నైహిక సుఖముల కొరకు వారు ప్రయత్నించి యుండలేదు. ఆముష్మిక సుఖములు మన కవసరము లేకున్నను, నాత్మాభివృద్ధి కలిగి, చక్కని యారోగ్యముతో జీవయాత్ర సాగించు

టకు కూడ బ్రహ్మచర్య దీక్షయే ప్రధాన కర్తవ్యము. అందుకనియే మన పూర్వులు విధవస్త్రీలపై కామేచ్ఛ జనించకుండునటుల, వెండ్రికలు వగైరాలు తీసి విరూపిగ చేసి యాత్మాభివృద్ధి కొరకు స్త్రీకి బ్రహ్మచర్య నియమములు విధించిరి. మహాశక్తివంతులగు, చక్కని యారోగ్యవంతులగు, సంతానములను కనుటకొరకే వివాహమును మన పూర్వులు విధించిరి. కనుక నట్టి సంతానము కొరకే మనము విషయేచ్ఛ ననుభవించవలయుననిన సంవత్సరమున కొకటి రెండు పర్యాయములే సంయోగమున కవసరము కలుగును. అట్టి స్పృష్టి నియమములను మన మ్యేతరజంతుజాలము లన్నియు నాచరించుచున్నవి. కాని యాత్మకర్మిగల మానవులు మాత్రము నిరసించుచున్నారు. అందువల్లనే మానవులనేక రోగములకు గురియై నశించుచున్నారు.

ఈ కాలమున కేవలము తినుటకున్న, విషయ సుఖముల ననుభవించుటకున్న, పుట్టినటులను, వివాహము చేసికొనుచున్నటులను దలంచుచున్నారు. కాని యాత్మాభివృద్ధి కొరకే నని మానవులు తలంచుట లేదు. మన పూర్వులు స్త్రీ పురుషుల కిద్దరికీకూడ పునర్వివాహపద్ధతి నిషేధించియుండిరి. సంతానము లేని వారికి మాత్రము సంతానము కొరకు వివాహము చేసికొను మని పురుషుని కధికార మిచ్చిరి. కాని కేవలము కామసుఖముల కొరకే వివాహమును చేసికొనరా దని స్పష్టపడుచున్నది. దీనినిబట్టి సంతానమున్న పురుషులకు వివాహముతో పనిలేదని తేలుచు

న్నది. కాని ఈ కాలమున సంఘములో పురుషునికి స్వాతంత్ర్య మెక్కువగ నున్నందున బహుభార్యత్వము వృద్ధిపొందుచున్నది. పురుషులు విషయలోలురై బహు భార్యత్వమును పెంపొందించుకొనుచున్నప్పుడ విధానమును నిరసించుచు, తద్వివాహకరములగు చట్ట నిర్మాణములకొరకు స్త్రీలు ప్రయత్నించవలయునే కాని పురుషులు పునర్వివాహము చేసికొనుచున్నారగుచుక మేము పునర్వివాహములు చేసుకొనుచున్నామని చెప్పుట స్త్రీధర్మము కానేరదు. పురుషులకు బుద్ధిచెప్పుటకు స్త్రీలు నిష్కల్మష బ్రహ్మచర్యము నాచరించుచు తమ సాక్షిత్వమును నిలువబెట్టుకొని దేశమునకు కీర్తి క్షేవలయును కాని పురుషులతో పాటు అపకీర్తికి పాల్పడరాదని గ్రహించవలయును. పై విషయములనుబట్టి మానవుడు చక్కని యారోగ్యవంతుడై, యపారమగు బుద్ధి బలము కలిగి మిక్కిలి యాత్మశక్తి కలవాడై ఉండవలయునంటే బ్రహ్మచర్యదీక్ష వహించడము ముఖ్యమని తేలుచున్నది గదా! పైవిధముగ నారోగ్యము, బుద్ధిబలము మొదలగునవి వలదని చెప్పు మానవుడెందైన గలడా! కనుక నట్టి మహత్తర శక్తులను సంపాదించుటకు బ్రహ్మచర్యము ప్రధానమైనది. బ్రహ్మచర్యము నాచరించవలయు నన్న సాత్వికాహారము ముఖ్యమైనది. కనుక మనమాహార విహారముల యందు పట్టుదల వహించక దుర్మార్గమున పడి దుర్గతి పాలవుచున్నాము. దేశాభ్యుదయము కోరు యే సంఘ సంస్కర్తగాని, ప్రవక్తగాని, మానవులను సన్మార్గమున త్రిప్పి నీతివర్తనులుగను, శక్తివంతులుగను, చేయ ప్రవర్తించవలయునే కాని నీతిదూరులుగ

ప్రవర్తించు విధానమును సంఘమున ప్రవేశ పెట్టుట నీతిదాయకము కానేరదు. ప్రతివానిని నీతివంతునిగను, ఆరోగ్యవంతునిగను, ఆత్మబలము కలవానిగను ఉంచ ప్రయత్నించే యెడల బ్రహ్మచర్య మవశ్యాచరణీయము గదా! మానవాభ్యుదయము కట్టి బ్రహ్మచర్యమే ప్రధానలక్ష్యముగా నుంచిన యే సంఘసంస్కర్తయును స్త్రీ పునర్వివాహముల గురించి ప్రోత్సహింప జాలడు. కనుక నమస్త పుణ్యకార్యములును, జయప్రదముగ కొనసాగించ వలయు నన్న బ్రహ్మచర్యము నాచరించక విధి లేదు. కనుక ప్రతివానికి బ్రహ్మచర్యమే ప్రధానాచరణీయముగ నేర్పడుచుండ పురుషులకు మాత్రము పునర్వివాహములతో పని యే మున్నది.

ఈ కాలములో పురుషుడు శక్తిహీనుడైనను, తెలివిహీనుడైనను భార్యను పోషింపజాలని వాడైనను యేదో కల్లబొల్లి మాటలు చెప్పి భార్యను నంటకట్టి నిరంతరము సంసారసుఖములయందే నిమగ్నులరై పిల్లలను కనుచు ననేక యిక్కట్టుల ననుభవింపచేయునట్టి యవి నీతి ప్రబోధమే ముఖ్యకర్తవ్యమై పరిణమించినది. మొదటి దాంపత్యమే నీతిప్రదము కానప్పుడు మరల దుఃఖకరమైనట్టియు ఆయురారోగ్యములను, క్షీణింప చేయునట్టి సంసారబంధమున వితంతుస్త్రీల మరల ద్రోయ నమకట్టుట యాత్మాభివృద్ధికి ఇంగరముగాక మరేమి! భార్య గతించిన పురుషుల విషయములో కూడ నీ ధర్మమునే యనుసరింపవలయును, కాని పురుషులకు మాత్రము ప్రత్యేకధర్మములేదు. ఒకవేళ సంతానములేక వంశాభివృద్ధికొరకు మరల వివాహ మాడువారికి మాత్ర మవకా

శము నివ్వదగును. కాని యట్టి వారలు సంతానములేని వితంతుశ్రీలను వివాహము చేసికొని సంతానము బడయుట కంగీకరించిన, సంతానకోరిక గల వితంతు శ్రీల కవకాశ మిచ్చినట్లగును. భార్య గతించిన పురుషులును, పురుషుడు గతించిన శ్రీలును సంసారకూపమునుండి బయటపడిన ధన్యులు కనుక వారిని మరల సంసారకూపమున బడద్రోయ తలంచుట, యనర్థదాయక మగును.

సంసారము చేయు శ్రీ పురుషులుకూడా కేవలము కామేచ్ఛకొరకే వివాహముచేసికొనుచున్నటుల తలంచక మహత్తరశక్తివంతులగు సంతానముల బడయుటకే నని తలంచినచో ప్రతియొక్కరికిని బ్రహ్మచర్య మవశ్యాచరణీయము కాకపోదు. మన పూర్వులు విధినిషేధములన్నియు తొలగించి, నెలకు నాల్గు గోజులు మాత్రము సంయోగమునకు దంపతుల కధికార మిచ్చియున్నారు. మన మావిధముగ నాచరించుచున్నను నింతటి యధఃపతితులము కాకుండుము. దీనినిబట్టి ప్రతివారిని బ్రహ్మచర్యమునే ఆచరించవలసినదిగ శాస్త్రాదులు విధించుచున్న వని స్పష్టపడుచున్నది.

ఈ కాలములో మానవులు బ్రహ్మచర్యము నాచరింప జాలని దుస్థితిని నన్నివిధముల బడసియున్నారు. బ్రహ్మచర్యము నాచరింప జాలకుండుటకు గల కారణములలో ప్రధానమైనది యక్రిమాహారము. పక్వాహారము బ్రహ్మచర్యము నాచరించుటకు గొప్ప యాటంక మగును. బ్రహ్మచర్యము నాచరింప బూనువారలు అపక్వాహారమును తినుట ముఖ్యము. అది వీలులేనిచో ఉప్పు, కారము,

పులుసు లేని సాత్వికాహారము కొంత మేలు చేయును. ఉప్పు, కారము, పులుసు నెక్కువగ నుపయోగించినచో రక్తమున వేడియెక్కి తద్వారా వీర్యము పలుచనయగును. పలుచనైన వీర్యమును బయటికి నెట్టుటకు ధాతుశక్తి చేయు ప్రయత్నమునే కామోద్రేకముగ నెంచదగును. అందువల్ల నెంత తీవ్రమైన కామోద్రేక మున్న నంత దుర్బలత్వము వీర్యమున గలదని తెలసికొనదగును. వీర్యమున పటుత్వము గలవారికి వ్యర్థమగు నుద్రేకము కలుగజాలదు.

అందువల్ల మన ఆంధ్రులు ఉప్పు, కారము, పులుసు, ఆవకాయలు, వూరుపచ్చళ్ళు మిక్కిలిగ నుపయోగించుచున్నందుననే ఆరోగ్యమున నితరులకన్న మిక్కిలి వెనుకబడి నానాటికి మిక్కిలి దుర్బలులై ముప్పదియేండ్లకే ముదుసలులై క్షీణించుచున్నారు. దీనికి నిదర్శనముగ గొప్ప ఆహార శాస్త్రవేత్తయగు డా॥ విక్టరు హెజియర్ యం. డి. గారు హిందూ దేశమందు వివిధరాష్ట్రములను, వివిధ ప్రజలను, వారుపయోగించుచున్న భోజన పదార్థములను చక్కగపరిశీలన చేసి మద్రాసు రాజధాని ప్రజలు తెలుపుచేసిన మరబియ్యము, పోషకశక్తిలేని, ఆవకాయ, చింతకాయ, కారము, పులుసు, ఊరగాయలు, మొదలగు వాటిని మిక్కిలిగ నుపయోగించు చున్నందున మిక్కిలి కురచలుగను, శక్తిహీనులుగను, అల్పాయుష్మంతులుగను, యెప్పుడేదో రోగముతో వీడింపబడువారుగను, త్వరలో ముదిమిని పొందిన వారుగను నున్నారనియు, గోధుమరొట్టె, పాలు, వెన్న, కాయ, ఆకు కూరలు, పండ్లు తిను శిక్కులు, పతానులు,

మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతులుగను, శక్తివంతులుగను, పొడవుగను, వుండురని, వారి యభిప్రాయమును తెలిపిరి. అందువల్ల నాహార విహారాదులయందు మార్పు కలుగనిది యారోగ్య విధానమునకు సంబంధించిన శారదాబిల్లుగాని, మరేబిల్లుగాని, యెన్ని పెట్టినను, నిష్ప్రయోజనమనియును, యే విధానమునుకూడ జయప్రదముగ కొనసాగింప జాల మనియు రూఢిగ నమ్మవలయును.

బ్రహ్మచర్యమును నాచరింప తలచినచో అపక్వాహారము సేవించుట ముఖ్యకర్తవ్యము. అపక్వాహారము జనసామాన్యుల కందరికి ప్రస్తుత కాలమున నందుబాటులో లేకున్నది. పక్వాహారమును క్రమముగ తగ్గించి, అపక్వాహారమును ప్రజలు సేవించుటకు ప్రారంభించినచో పండ్లు, కాయలు, మొదలగునవి వృద్ధి చేసుకోవలసి యుండును. అప్పుడు యీ ధాన్యములను పండించుట మాని పండ్లతోటలు, కొబ్బరితోటలు, మొదలగునవి వృద్ధి చేసికొని ప్రజలందరికీ నపక్వాహారము నందుబాటులోనికి తెచ్చుకొనెదరు. అది కాలక్రమేణ జరుగవలసిన పని. కనుక ప్రస్తుతము జనసామాన్యులందరు, ఉప్పు, కారము, పులుసు, వగైరాలు ఉపయోగించడము తగ్గించి, శిక్కులు, పతానుల వలె, గోధుమలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, మొదలగునవి రొట్టెలు గాను, అంబలిగాను, ఉపయోగించుచు, దొరకినచో కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, కొబ్బరి మొదలగునవి ఉపయోగించుచు, ఉప్పు, కారము, పులుసు, ఆవకాయలు మొదలగునవి క్రమముగ తగ్గించి సాత్వికాహారములోనికి మార్చవలసినదిగ నా

దేశీయుల నందరిని ప్రార్థిస్తున్నాను. మిక్కిలి నిరుపేదలుగ నుండువారు జొన్నలు, సజ్జలు, తమిదెలు, రొట్టెలుగను, అంబలిగను ఉపయోగించు కొనినచో, ఉప్పు, కారము, పులుసు, వీట్లతో క్రమేణ యవసరము తగ్గిపోవును. ఉప్పు, కారము, పులుసు వగైరాలతో చాలాకాలము నుంచయు నలవాటు పడినవారలు వెంటనే మార్పు చేయుట కష్టముగనే తోచును. కాని కాలక్రమేణ యలవాటైన కొద్దీ, ఉప్పు, కారము, పులుసు వగైరాలతో పని లేకుండ పోవును. మఱియు మన బిడ్డలకు పాలు విడచినది మొదలు ఉప్పు కారము లేని ఆహారమునే మనము అలవాటు చేసినచో వారెన్నటికిని ఉప్పు, కారము, పులుసు కోరరు. అప్పుడు స్థిరస్థాయిగ నీ పద్ధతి యమలులోనికి రాగలదు. అప్పుడు బ్రహ్మచర్యము నాచరించుటకు తగిన వారలై స్త్రీ పురుషుల పునర్నివాహములతో నెంతమాత్రము పనిలేక కేవలము కామసుఖముల నిచ్చుగింపక చక్కని యారోగ్యవంతులై శక్తివంతులై, ఆత్మాభివృద్ధిని కలిగించుకొనుటకు ప్రయత్నించుదురు. కనుక నిట్టి యాహార విహారాదులయందు పై విషముగ మార్పు గలుగుటకు మన దేశమున మిక్కిలి ప్రచారము జరుపవలసినదిగ మహాజనులకు మనవిచేయుచున్నాను. ఈవిషయమై జాతి, మత, వివక్షత లేక ప్రతి యొక్కరికి, ప్రతి ఊరూర ప్రచారము జరుగవలసియున్నది. కనుక నెవరో కొందరు మహాపురుషులు ప్రచారము చేసిన చాలదు గనుక మన దేశములోని దేవాలయముల ద్వారా ప్రతి పూర ప్రచారము జరిగినచో అతి త్వరలో (57 వ పేజీ చూడుడు.)

మశూచికము అమ్మవారు కాదు

మశూచికము ఎంత విపరీతముగ పోసినను, తత్క్షణమే ప్రకృతి వైద్య మాచరించిన యెడల శరీరముపై గుంటలు పడవు. 5, 6 మాసములలో మచ్చల ఆనవాలు కూడ లేకుండు శరీరములో కలిసిపోవును. సంధులలో మోర్లు కట్టవు. కనులు పోవు. చెవుడు రాదు. వికార రూపము కలుగదు. శరీరము మేలిమి యగును. ప్రాణభయము రానే రాదు.

మశూచికము అమ్మవారని మన పూర్వజ్ఞుల పరాయణులును, అంటువ్యాధి యని అంగ్లేయ వైద్యులును భీతి కల్పించి, ప్రజలను నానాకష్టములపాలు జేయుచున్నారు. ప్రకృతి సూత్రముల నెరుగనివారింకను మశూచికము అమ్మవారనియే భయపడుచున్నారు. విద్యా వంతులు, పండితులు సహితము కోడిపిల్లలను బలి తీయుట, జాతరలు చేయుట మొదలగు తదంగములు జరుపుచునేయున్నారు. ఎదురింతు మశూచికపు రోగి యున్నచో తలుపుతీయ నన్నతీయరు. ఆపైపు తొంగివ్రేసిన చూడరు. మూఢవిశ్వాసములను మరచిపోరు. సూక్ష్మ బుద్ధితో పరిశీలన చేయుదురేని, మశూచికము అమ్మవారు కాదనియు, అంటుజాడ్య మసలే కాదనియు గ్రహింపగలరు.

ఇటీవల మా బంధువులలో 14 సం॥ల ఒక మూయికి దట్టముగ స్ఫోటకము పోసినది. రోగి తల్లిదండ్రులకు అది యొక వ్యాధియని ఊహ లేదు గనుక పూర్వజ్ఞుల పద్ధతుల ననుసరించి, పుండ్లు తేలుటకై గుగ్గెళ్ళు, పెరు గన్నము పెట్టుట, కోళ్ళను బలితీయుట ప్రారంభించిరి. భూతదయగల బ్రాహ్మణులు,

డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు, N. D. వేటపాలెం

వైశ్యులు సహితము కోళ్ళను చంపుటకు వెను దీయుట లేదు.

స్ఫోటకము కలుగుటకు ముందు కొన్ని మాసములనుండి జీర్ణకోశముచెడి, మలబద్ధ మేర్పడి, శరీర మంతయు మాలిన్యముతో తొణికిసలాడు సమయము వచ్చినపుడుగాని మశూచికము సంభవించదు. మశూచికపు రోగులకు ఆహారనాళ మంతయు పచ్చిపుండు వలె నుండి, జీర్ణకోశమందొక విధమైన మంట ఆవేదన బయలుదేరును. రోగి ఆహారము కావలయునని కోరును. అప్పుడు రోగికి విప రీత మగు ఆకలి యగుచున్నదని భ్రమింపడి, కఠినము లగు గుగ్గెళ్ళు, పెరుగన్నము పెట్టు చుండురు. ఆ పదార్థములు జీర్ణమై శరీరమున కుపయోగపడవు సరియేగదా, అది యంతయు జీర్ణకోశమునందు కుళిబ్బి రోగపదార్థము గ మారిపోయి, విపరీతమగు బాధలు కలుగును.

పై మశూచికపురోగి నాకు బంధు వగుటచే నేను వెళ్ళి ప్రకృతి సూత్రములను బోధించి, ప్రకృతివైద్య మాచరించునట్లు చేసితిని. ఆ రోజు స్ఫోటకము ప్రారంభించిన మూడవ దినము. 104 డిగ్రీల జ్వర మున్నది. కురుపులు సగము తేలినవి. జ్వరము ఆవేదనతోను, పుండ్ల నలుపుతోను, జిలతోను బాధపడు చుండెను. నేను సాయంకాలము 4 గంటలకు వెచ్చని నీటితో 2 పర్యాయములు ఎనిమా చేయించి, 5 గంటలకు సమ శీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానము (Neutral, full bath) చేయించితిని. నీటివేడిమి 98 డిగ్రీలు పెట్టితిని. సుఖముగ నున్నంతకాలము తొట్టిలో

నుండ మని చెప్పితిని. 10 నిమిషముల కొక పర్యాయము నీటి వేడిమి 98 డిగ్రీలకు. తగ్గ కుండ కొంచెము కొంచెము వేడి నీరు కలుపు చుంటిని. అరగంటయైన తరువాత రోగిని లేవ మని చెప్పితిని. రోగి తన కా స్నానము చాల సుఖముగ నున్నదనియు, మరి కొంత సేపు తొట్టిలో కూర్చొనెద ననియు చెప్పినది. ఆలాగే చేయ మంటిని. తరువాత మరయొక 20 నిమిషములు కూర్చుండెను. మొత్తము 50 నిమిషములు తొట్టిలో నుండెను. లేవ దీసి విశ్రాంతి నిచ్చితిని. గంట కొక పర్యాయము చల్లని మంచి నీటిని కడుపులో మంట కను పించి నపు డెల్ల ఒక గ్లాసుడు త్రాగు మని చెప్పితిని. ఆ రాత్రి 2 నారింజపండ్ల రసము మాత్ర మిప్పించి పరుండ బెట్టితిని. ఆ రాత్రి యంతయు కురుపుల నలుపు గాని, జిలగాని లేక సుఖముగ నిద్రపట్టినదని చెప్పినది. వేప మండతో శరీరముపై చరచవలసిన పని లేక పోయినది. ఆ మరునా డుదయమున మరల ఎనిమా చేయించి, మరల సమ శీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానము 40 నిమిషములు చేయించితిని. ఈ రోగులకు జీర్ణకోశమందు మంట కలుగుచుండును గనుక పూర్తి ఉప వాసము చేయించుటకంటె కొద్ది పరిమాణ ములో ఫలరసముల నిచ్చుట మేలని ఆమె ఆకలి యని కోరినపు డెల్ల తీయ్యని పండ్లరస మును యిప్పించితిని. 2 సమశీతోష్ణ స్నాన ములు చేయించిన తరువాత జ్వరము 102 డిగ్రీలకు వచ్చినది. బాధ, సలుపు ఆవేద నలు చాల భాగము శాంతించినవి. పగలు 11 గంటలకు దట్టముగ అరటి యాకులు కప్పి ఆతపస్నానము చేయించితిని. అప్పటికి సమ

శీతోష్ణస్నానమువలన చర్మము మృదువై, రోమకూపములు నడలి (Relax) యున్నందున 15 నిమిషములలో బాగుగ చెమట పట్టినది. గోరువెచ్చని నీటితో శరీరము కడి గించి, విశ్రాంతి నిచ్చితిని. తరువాత వరుసగా 3 దినములు ఉదయ సాయంకాలముల యందు ఎనిమాయును, సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానములును, పగలు 11 గంటలకు ఆతపస్నానములును చేయించితిని. జ్వరము నార్మలుకు వచ్చినది. పుండ్లు చికిత్స ప్నాంభించు నప్పటికి సగము తేలియుండి, చికిత్స ప్నాంభించిన తరువాత పెద్దవి కానే లేదు. రోగపదార్థమును మలముతో న్నెదముల మార్గమున బహిష్కరించు చుంటిమిగాన, ఆ పుండ్లు తేలక, అణగి పొట్టురాలిపోయినది. వారము దినములు సంపూర్ణ ఫలరసముల నిచ్చిన తరువాత ఆకలి యని అల్ల రిచేసి నందున, ఒకపాలు దంపుశుబియ్యపుఅన్నము, రెండు పాళ్ళు ఆసప కాయకూరతో తేలిక యైన భోజనము ఒకపూట యిప్పించి, రాత్రియందు ఫలముల నిప్పించితిని. ఈ తీరున వారము దినము లిప్పించిన తరువాత జీర్ణశక్తి బాగుపడి సంపూర్ణారోగ్యము కలిగి నది. శరీరముపై ఏ మాత్రము గుంటలు పడ లేదు. మోర్లు కట్టలేదు. కండ్ల జబ్బులు రాలేదు. 4 మాసములలో నల్లని మచ్చ లన్నియు శరీరములో కలిసిపోయినవి.

సోఫ్టకపురోగుల తల్లిదండ్రులు రోగిప్రక్కలో పరుండి ఉపచారములు చేయుచున్నను వారి కా వ్యాధి అంటుట లేదే. నేననేక పర్యాయ ములు స్వయముగ సోఫ్టకపు రోగులకు ఎని మాలు పట్టి దగ్గర కూర్చుని స్నానములు

చేయించి, ఆ విషవాయువులను పీల్చితిని గాని నా కెన్నడు సోఫటకము వచ్చి యుండలేదు. కాబట్టి సోఫటకము అంటువ్యాధి యని భయపడుట శుద్ధ తెలివితక్కువయే గాని వేరు కాదు. పూర్వార్చార పద్ధతుల ననుసరించి కోళ్ళను బలితీయుట వలన మహాపాతక మనుభవించెదము. "Man does not die, but kills himself. Nature is not a murderess" అని యొక మహానీయుడు పలికిన చందమున, అమ్మవారు మశూచిక రూపముతో ప్రజలను చంపుటలేదు. ఇవియన్నియు మానవులు చేయు స్వయంకృతాపరాధములు. గుంటూరులో ఒకానొక వకీలుగారి ఇద్దరు కొమాళ్ళకు, ఒకే రోజున సోఫటకము కనుపించినది. 12 సం॥లు పెద్ద పిల్లవానికి నాచే ప్రకృతివైద్యము చేయించిరి. 10 సం॥ల రెండవ పిల్లవానికి మొదట కొన్ని దినములు పూర్వార్చార పద్ధతులతోను, 4 దినముల తరు

వాత హోమోపతి చికిత్సయు, 4 దినములు తరువాత ఆయుర్వేద వైద్యముతోను చికిత్స చేయించిరి. ఈ చికిత్సల వలన పుండ్లు విపరీతముగ తేలి, పుండ్లకు ఎడమే లేకుండెను. 10 దినముల తరువాత కనులు పోయి, యమబాధ పడి 12 వ దినమున మరణించినాడు. నేను చికిత్స చేసిన పెద్ద పిల్లవానికి పైన వివరించిన చికిత్సలను యథావిధిగ జరిపితిని. పుండ్లు తేలక సమసిపోయి చెక్కులుగట్టి రాలిపోయి సంపూర్ణారోగ్యము పొందినాడు. సోఫటకము భయంకరమైన వ్యాధియే గాని, అవకతవక వైద్యములు చేయక, ప్రకృతి మార్గముల ననుసరించుచో మరణములు గాని అంగవైకల్యములు గాని, కురూపత్వము గాని కలుగ దని ఘంటాపథముగ చెప్పుచున్నాను. పోత ఎంత విపరీతముగ పోసినను, తత్క్షణమే పైన వివరించిన చికిత్సా పద్ధతుల నాచరించెదరేని, సంపూర్ణారోగ్యవంతులు కాగలరు.

54 వ పేజీ తరువాయి.

నీ విధానము అమలులోనికి రాగలదు. ఎటులనగ మన పూర్వులే వుద్దేశ్యముతో దేవాలయముల నిర్మించిరో యా వుద్దేశ్యములను దేవాలయమున ప్రజలు నిర్వహించుట లేదు. కేవలము పూజారివల్ల నైవేద్యము, దీపారాధనలు చేయించిన దేవాలయముల యొక్క ప్రయోజనము ముగిసి పోవుట లేదు. ప్రతి నిత్యమును పూరిలోని ప్రజల నందరిని దేవాలయమున కాకర్షించు కొని పురాణముల ద్వారాగాని, ఉపన్యాసములద్వారా గాని విజ్ఞానమును ప్రజలకు కలిగించు నుద్దేశ్యముతోనే పూర్వులు దేవాలయముల కపారమైన, ఆస్తినిచ్చి నిర్మించిరి. కాని ఆ విధాన మే పూరులోను కాన్పించుట లేదు.

దేవాలయముల యాదాయమును ధర్మకర్తలు నవుకర్లు దిగ్భ్రుంకుచున్నారు. కాని దేవాలయములవల్ల ప్రజలకు కలుగవలసిన మహోన్నత ప్రయోజనములు కలుగుట లేదు. కనుక ప్రతిపూర దేవాలయములో నిరంతర మొక మహాపురుషునివల్ల పై విషయములను గురించియు, విజ్ఞానమును గురించియు, ప్రజలకు బాగా తెలియునటుల ప్రబోధము జరుపుచుండుటవల్లనే చక్కని ప్రచారము కాగలదు. కనుక ప్రతిపూర ప్రజలు తమ దేవాలయములో పై విధముగ ప్రచారము జరిపించవలసినదిగ దేవాలయ ట్రస్టీలను, యెండోమొంటు బోర్డువారిని ఒత్తిడి చేయవలసినదిగా ప్రార్థన.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు
(జనపరి సంచిక తరువాయి)

సాధారణముగా, వంటపదార్థములను తినువానికే నోరు చాల నసహ్యకరముగు దుర్వాసన గలిగియుండగా, నిక, నదేపనిగా, చుట్టలు గాల్చువానికి; చేపలు, మాంసము మున్నగు నవవిత్ర జంతుమలిన పదార్థములు మ్రింగు వానికి; కల్లు సారాయి, గోళువానికి; కాఫీ, టీ మున్నగు పరమ దరిద్రపు త్రాగుళ్లు ద్రావు త్రాగుబోతులకు నోటివాసన యెంత యసహ్యకరముగా నుండునో యనుభవజ్ఞులెరుంగకపోరు. పైగా నీ దురలవాటులకుతోడు యింజెక్షను చేయించుకొనుట, టీకాలు పొడి పించుకొనుటయేగాక, నవాయి, సెగమున్నగు నానందోద్రేక వ్యాధులున్న వాని నోటివాసన లెటులుండునో పాఠకులే యోజించు కొందురు గాక:—అట్టివారిలో కొందరివద్ద చచ్చిన కుక్కదేహ మెట్టి సువాసన గొట్టునో యట్టి సువాసన గొట్టునని పోల్చినను పోల్చవచ్చును. పైగా కొందరు తమ దేహములపై నలంకరించిన బొల్లి, తామర, నవాయిపుండ్లు, శోభి, దద్దురు, చిడుము, కంతులు, వంకర్లు, మచ్చలు మున్నగునవి పరుల దృష్టికి మరుగానట్లు చొక్కాలు ధరించుచుందురు. ఆ పద్ధతివలన దేహమునకు సూర్యకాంతి, చల్లని వాయువు, సందర్భముగాదు. చొక్కాలు మున్నగునవి ధరించి తిరుగుట ప్రకృతి తత్త్వపరిశోధకుల కస్యాభావికము గావున, మేము చొక్కాలను పరిత్యజించితిమి. లోకసంబంధమును బట్టి కట్టు బట్టలు త్యజింపనేరక, సామాన్యమగు తుండు గుడ్డలే మొలకు చుట్టబెట్టుకొని కాలక్షేపము జేయుచుంటిమి. కొంతకాలము మేము మా యాహారమును తూనిక వేసుకొని తినుచుం

డెడివారము. కేవల మరటిపండ్లైన మాకొక యరవీశ గావలయును. కొబ్బరితో జతపరచి తినినచో నొక పావువీశ పండ్లు సరిపోవు చుండెను. 1922 సం॥రంలో మే మేకభుక్తారంభము చేసినప్పుడు దినమునకు $\frac{1}{4}$ గంట చొప్పున రెండుసార్లు స్నానము, ఒక $\frac{1}{4}$ వీశ యరటిపండ్లు, ఒక చెక్కలోని కొబ్బరి మాత్రమే మా జీవితమునకు బలమునకు చక్కగా సరిపోయెడిది. గాని యా పద్ధతి మా పరీక్షల వల్లను, వ్యసనముల వల్లను రెండు మూడేండ్లు మాత్రమే కొనసాగి ఆగి పోయినది. అంతటినుంచి హెచ్చుగా స్నానములు చేయుట, విశేషముగా ఆహారము తీసుకొనుట, అవసరమైనది.

తదుపరి కొంతకాలమునకు మాదేహము నందలి యుద్రేకము తగ్గి ఒక్కసారి స్నానము, ఒక్కసారి భోజనము చేసినచో సరిపోయినది. ఇకముందుకూడ ఎల్లకాల మిట్లు స్నానము లొనరించుచుండు టెంతటి వానికనీ సాగు పని కాదు. గావున మావలె నిన్ని రీతుల స్నానము లాచరించ నక్కరలేకనే మొదటినుంచీయు సవ్యముగా జలచికిత్స నాచరించుచున్నచో ప్రతివారికిని, ఒకసారి స్నానము, ఒకటి రెండు సార్లు ఆహారస్వీకారము చాలునని తోచుచున్నది. ఆ యాహారము దినమునకు మనిషికి 0-1-6 లు ఖరీదైనది సరిపోవును.

చిన్నతనమునుంచీయు మేము నానాకల్మష పదార్థములు తెలియక తినుటవల్ల మాదేహమున ప్రవేశించి నిలువయున్న మలినముల కంటె, యోగమార్గమున బహుప్రయాసపడి

శుద్ధి జేసుకొన్న తరువాత వ్యసనముపల్లనైన నేమి, బుద్ధిహీనతవల్ల నేమి, తెలియకనేమి మధ్యమధ్య ప్రవేశపెట్టిన స్వల్పతప్పుగల వస్తు భుక్తివలన మా దేహములో ప్రవేశించిన మలినమే మమ్మనేక చిక్కులు బెట్టిగాని తొలగలేదు. కావున సహజాహారులైన డును పొరబాటునగూడ అసహజాహారు ముపయోగింపరాదని మాయనుభముమీఁద చెప్పుచున్నాము.

కటిస్నానమును మే మెన్నఁడును తొట్టిలో చేయలేదు. అసఁగా తొట్లులేక గాదు. ఇంట్టిలో నొక తొట్టి సిమ్మెంటుతోఁ గట్టించితిమి. ఒక మట్టితొట్టి తయారు చేయించితిమి. ఒక రేకుతొట్టి కొంటిమి. అవి మా వదినెగారు స్నానము లాచరించినప్పు డుపయోగించఁబడినవి. మేము నిరంతరమును చెరువులోగాని, ప్రవాహములోగాని కటి శిరస్నానము లాచరింతుము. కాళ్ళపై పుండ్లు, కుష్టు, కళ్ళవారము, నంజు, పగుళ్ళు మున్నగు వ్యాధులు గలవారికి చెరువులోగాని ప్రవాహములోగాని స్నానము పనికిరాదు. వారు విధిగా తొట్టిలోనే కటిస్నానము చేయవలయును. మృత్తి కాచికిత్స గూడ మేము మధ్య మధ్య చేయుటగలదు. మేము సర్వదా ఒండుమన్నతోనే తల రుద్దుకొనుచుందుము గాని విషపూరితమైన సబ్బు, కుంకుడుకాయ, సీకాయపొడి యెరుంగము. తలకు చమురురాయుట కూడ చాలాకాలమునుంచి నిలిపివేసితిమి. చివరకు మేము అరటి, కొబ్బరిమాత్రమే తిని వృద్ధ దశలో దంతము లెల్ల రాలిపోయి నప్పుడు గూడ సౌఖ్యముగా జీవించవచ్చునని నిశ్చయము జేసికొంటిమి. ఆ రెండు పదార్థముల

లోను మానవజీవితమునకు గావలసిన దేహపోషక ద్రవ్యములెల్ల సమృద్ధిగా గలిగినట్లు అనుభవముపై గుర్తించితిమి. శనగలు, కొబ్బరి, అరటి యీ మూఁడు వస్తువులైనచో మరియొక పదార్థముతో నవసరము లేకుండగనే వానినే తిని, సర్వమానవులును నిశ్శంకగా సుఖజీవనము చేయవచ్చును. విటమిను లెల్ల నా మూఁడింటిలోను సమృద్ధిగా నుండును. ఇతరపదార్థములను గోరక నా మూఁడుపదార్థములనే తినువాని సౌఖ్య మభివర్ణించుట కొక యభినవకాళిదాసు మరల నవతరింపవలయునుగాని, మాబోఁటి యల్పవిద్యగలవారికి సాధ్యము గాదు. గ్రంథవిస్తర భీతిచే నీ ప్రకరణ మింతటితో ముగించి మరియొక ప్రకరణ మారంభింతును.

పాఠక మహాశయులారా! ఈ ప్రకరణ మైతే ముగింతు నని వ్రాస్తినీగాని, యింకొకమాట కూడా వ్రాసి ముగించవలె నని నా యంత రాత్మ ప్రబోధించుటచే దాని యాజ్ఞోల్లంఘన మాచరించలేక పోతిని. కావున మీ రన్యథా భావించకుండురుగాక.

మాయదారి యొట్లగొడవలో సర్సాపురం నుంచి శ్రీ గ్రంథి వేంకటరెడ్డి నాయుడుగారు మా “ఓటు” కొఱకై పెక్కుజనసమూహము పరివేష్టించి 1935 సం॥రంలో మా హాఠయోగాశ్రమంబునకు దయచేసిరి. వారే తెంచు సరికి నేను మాయగ్రజుని దేహ మెల్ల ఒండుమన్ను పట్టించి వీధిలో నొకచోట సీడను కూర్చుండఁబెట్టితిని. అప్పట్లో మా యగ్రజుని దేహములో కొంచె మస్వస్థతగా నుండెను. ఆ ప్రదర్శనమును జూచి అచ్చటికి వచ్చిన రైతాంగ మెల్ల “అయ్యో! కృష్ణంరాజుగా

రిట్లున్నారే" మని ఆశ్చర్యపడి చూడసాగిరి. వారి కనుకూల మగు సమాధానముఁజెప్పి "మా యోగులు తప్పక మీకే యిత్తు"మని నాయుడుగారితో చెప్పి వారిని పంపించితిమి. ఎందుకీ కథ యందులేమో? ప్రకృతిచికిత్స చేయువానికి 1 స్వాస్థ్యము 2 ధనము 3 ధైర్యము, 4 పట్టుదల, 5 జలవైద్యముపై సాటి లేని నమ్మిక, 6 తెలివిగలవాని సలహా, 7 ఇన్నింటికి తోడు జలఫల సమృద్ధి; యివి చాల మేలుచేయును గావున ముఖ్యముగా కావలెను. కాని, 1 పరులపై జీవితాధారము, 2 దరిద్రము, 3 భయము, 4 బేలతనము, 5 మందు వైద్యముపై నమ్మకము 6 తాను చేసేదొకటి, పరులకు చెప్పే దొకటిగల మాయావిసలహా, 7 జలఫల సమృద్ధి లేని యూషర క్షేత్రములో నివాసము; యివి దారుణకష్టముల పాల్గొలుపును. కావున యెన్నటికిని పనికిరావు. ఇందొక్క యక్షర మైన తుడిచివేయ దగినది లేదు.

వైద్యుని సలహాప్రకారము బ్రదికియుండఁగా గోతిలో పూడ్చిపెట్టినచో సంజేహించుకుండా అంగీకరించువాఁడు, ఏది తినమంటే అదే తప్పక తినవాఁడు, గోచీ పెట్టుకొని వీధిలో తిరుగుమంటే అభిమానపడకుండా ఆ పని నెరవేర్చువాఁడు, చావుకు వెరువనివాఁడు, తప్పక పరిపూర్ణ ఫలిత మందును. ఎందుకిట్లంటి ననఁగా! మన మూహించుటకు వీలు లేనంత కాలమునుంచి, అస్పృశ్యావిక జీవితముతో మానవసంఘ మెల్ల మెలంగుచు అందుకు ఫలితముగా సృష్టిలోనే ప్రాణికిలేని కుష్టు, బోదకాలు, బృహత్తు, పక్షవాతము, క్షయ, అజీర్ణము, బహుమూత్రము, కుసుమ, మూలశంక, దృష్టిమాంద్యము, దంతనాశము,

పిచ్చి, మూర్ఛ, స్థూలకాయము, రాచపుండు మున్నగు ననేక వ్యాధులకు గురియై స్వాభావిక జీవిత మన నేమియో చెప్పినను గ్రహించ లేనంతటి తెలివి గలిగి బ్రదుకుచున్నది. అందు వల్ల సహజములగు కందమూల ఫలాదు లాహారమున కయోగ్యము లగునట్లును, అసహజము లగు విధవ కాఫీనీళ్లు, పాడుసారాయములు, పాషాణములు, టీకాలు, యింజెక్షనులు, ఉప్పు, దగ్ధపరచిన సమస్తపదార్థములు, విషయతములగు క్వెనా, నాభి మున్నగునవి చేరిన మందులు, పొగాకు, చేపలు, మాంసము మున్నగునవి మహాయోగ్యము లగునట్లును, విభ్రమ గలుగుచున్నది. కావున మానవులకు ప్రకృతి రీత్యా బ్రదుకుట దుస్థర మని పించుచున్నది. పైగా, చొక్కా లేకపోతే ఆక్షేపించు వాఁడొకఁడు, బూట్సులు తొడుగు కొనకుంటే వెక్కిరించు వాఁడొకఁడు, సిగరెట్ కాల్చుకపోతే బుద్ధిహీనుఁ డనుకొను వాఁడొకఁడు, కాఫీ త్రొగకపోతే, బంధుత్వము చేయని వాఁడొకఁడు గా తయారైరి. మరియు; ప్రకృతి చికిత్సకులలో గూడ అభిప్రాయ భేదములు బయలుదేరి, మజ్జిగ వాడుక చేయవచ్చును, ఉప్పు తప్పు లేదు, తేనె ఉత్తమ మైనది, బెల్లము తినదగినది, అటుకలు ఆరోగ్యప్రదములు అసివారిలోవారు సిద్ధాంతములు చేయుచుండుటచేత రోగులకు మరింత ప్రమాద స్థితి యేర్పడు చున్నది. అందుకుగాను నే నింతగా వ్రాయ వలసి వచ్చినది.

తొట్టివైద్యము (జలచికిత్స) చేయువారి విషయములో మా సలహా యిది. రోగి నీటిలో ప్రవేశించి, స్నానము నాచరించునప్పటి సీతికి

విలక్షణమైన స్థితి గలుగు వరకు స్నానము చేయుట:—(ఆ స్నానము, రెండు గాని, యిరవై గాని, అరవై గాని, నూరు గాని, పైగాగాని నిమిషములు) చేసి చలిగలిగించు కొనుట:—అనగా హిత వున్నంతవఱకు తప్పక స్నాన మాచరించి తీరవలె నని నా మతము. స్నానానంతరముగల స్థితికి, విలక్షణమైన స్థితి గలుగువఱకు, వ్యాయామము చేయుట:— (నడక, ఆసనములు, గంతులు, పరుగు, పొలములో పనిచేయుట, లేక, కంబళ్లు కప్పకొని పరుండుటవల్ల వేడి యెక్కించుకొనుట) తరువాతజీర్ణ కర్మ ననుసరించి నియమించుకొన్న వేళ తప్పకుండా సందర్భపడిన, ఫలములు మున్నగు నవి తినుట:—(అరటి, కొబ్బరి, శనగలు, పెసలు, బీర, పొట్ల, గుమ్మడి, బెండ, దొండ, మున్నగునవి, హితవై సంతవరకు భుజించుట) అవసరమునకు మించిగాని, తగ్గించిగాని చేసెడి కర్మవల్ల కీడు హెచ్చుగా సంభవించును. దేహము ఆర్ధరులోనికి వచ్చు వఱకు, మధ్య మధ్య ఎండలో గూర్చుని, చెమట తీయుట; ఈవై చికిత్స నాచరించిన వాడెట్టి రోగియైనను సరియే తప్పక బాగుపడి తీరును. ప్రకృతి మూర్ఖువల్ల రోగము వెలువరించుట కారంభించును. అప్పుడు త్వరపడి చికిత్స మార్చ కూడదు. భోజన మసలే మాగు జేయరాదు. ఉపవాస మవసర మగుచో తప్పక ఉపవాస ముండవలెను. రోగ మెంతకాలములో బాగు పడునో యెవ్వరును చెప్పజాలరు. రోగము యొక్క స్థితి ననుసరించి, కొద్దికాలములోనే బాగుపడ వచ్చును. లేదా మరికొంత యాలస్యముగా నైనను బాగుపడి తీరును. కాని యూరికేపోదు. సమస్తపదార్థములు తిని రోగి

యైన వాడు ఒక్కొక్క తప్పు పదార్థమును తగ్గించుకొని, క్రమముగా గమ్యస్థాన మగు ఆరోగ్యమును బొందవచ్చును గాని అట్టివాడు, తిరుగ బుద్ధిమారి యొక్క పెట్టున వెనుకటి యలవాటుచొప్పున కూడు, కూరలు, సిడివంటలు, తినివేసినచో బిందుచలనము గలిగి తప్పక నష్టపడును. ఇంసు కొకపోలిక చెప్పుచున్నాను. ఒకడు తాడిచెట్టెక్కుట కనువగు పరికరములు సంపాదించి, క్రమముగా నొక్కొక్క అంగచొప్పున వేయుచు, కొంత సేపటిలో గమ్యస్థాన మగు మొవ్వువద్ద కేఁగెనుకొనుడు? వాడు పొరపడి అచ్చటినుంచి పట్టించిడిచిపెట్టినచో వాడెచ్చట నుండును? తాడి మొదటనేగదా! అంతట వాని స్థితి యెట్లుండును? చావు. తప్పితే చావుకు సమ మగు స్థితి. ఈ పోలికకును, అపక్వాహారి యైనవాడు, పక్వాహారి సేవన మాచరించి పొందెడి ఫలితమునకును యే విధ మగు తేడాయును ఉండదు. చేతగానివాడు క్రమముగా నేర్చుకొని తాటిచెట్టెక్కునట్లే అన్య పదార్థము తినువాడు దానిని విడిచిపెట్టి క్రమక్రమముగా సహజాహారి కావచ్చును. కాని, సహజాహారి అన్యపదార్థ భక్షకుడై సుఖపడుటకల్ల! ఎందుకనగా; తాడిచెట్టెక్కు వాడు ఒక్కొక్క అంగ వేసి యెక్కును. తిరుగ ఒక్కొక్క అంగవేసి దిగును. అన్య పదార్థము క్రమముగా మానుకొని రక్తమాంసాదులకు పవిత్రోపరచి సహజాహారియై, తిరుగ అన్యపదార్థ భక్షకుడగుటకు తిరిగి రక్తమాంసాదులు చెడుటకు, (తాడిచెట్టెక్కినట్లే దిగెనుగదా) మొదట మానినట్లే నెమ్మది నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క పదార్థము తినుటకు

తిరుగ అలవాటు చేసికోవలెను. పద్ధతి ప్రకారము, కటి, లింగ, ఆతపస్నానము లాచరించుచు, సృష్టిధర్మాచారము ఆహారవిహారము లొనర్చుచుండు వానికి రోగము తగ్గకపోవడమంటూ ఒకటిగలదా? అన్ని సంవర్కముతో ప్రతిపదార్థము చచ్చి పీనుగైనది చాలక దానితో “ఉప్పు” అను ప్రత్యక్ష విషమును జేర్చుకొని, సదా భక్షించు శిశోదరపరాయణులకు రోగము లేకపోవడమంటూ ఒకటిగలదా? చివరకు నాగోల చాదస్తములోని కీడ్చుకొని పోవుచున్నది. చూడుడు! మానవుని కొక్కనికి దప్ప మరి యే ప్రాణిని జన్మాదిలో మొలచిన వెండ్రుకలు జన్మాంతము వఱకట్లేవక రంగుగానే యుండిపోవును గదా! ఇక మనకో! మన తెలివి తేటలవలన పనికిమాలిన “ఉప్పు” అక్కర లేని “నిప్పు” నుపయోగించి, శరీరేంద్రియములతో బాటు వీర్యమునుగూడ చెరుపుకొన్న కారణమువల్ల మన సంతానమునకు బాల్యముననే ముసలి వెండ్రుకలు గలుగుట, మనకుగూడా యిరవై యేండ్లకు మించని యీడులోనే తప్పకుండా ముసలివెండ్రుకలతో బాటు దృష్టిమాంద్యము న్నూ, దంతనాశనమున్నూ సంభవించుట జరుగుచున్న విషయమే! కావున నేను వేరుగా తెలుపనక్కర లేదు. ఈ త్రిగుణములలో నేదో యొక్క గుణమైన వరించని వారీ సృష్టిలో నున్నట్లు నే నెరుంగను గాని ముసలి వెండ్రుకలకు నల్లరంగు; దృష్టిమాంద్యమునకు ముక్కద్దములు; దంతనాశనమునకు డాక్టరాఫీసులలోని పట్టకారులు సహాయకారు లగుచున్నందున లోటు గాన్పించుట లేదు.

౨౪ శిష్యులు, మిత్రులు

మా యగ్రజునికి బాల్యదశనుచియు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము, వైవభక్తి, ఋజుప్రవర్తనము, సత్యము మిక్కుటముగా గలవు. వారు మోరి స్కూలులో ప్రైమరీ చదువుచున్న సమయము సం దోకనాఁడు, మధుర లక్ష్మీ నర్సయ్యగా రను బ్రాహ్మణ మిత్రుఁడు ఆయనను పొట్లకాయలు తెచ్చి తన కిమ్ముని యడిగెను. అందుకు సంతసించి, “మాయింటివద్ద పాదును రెండు పొట్లకాయ లున్నవి. రేపు వానిని తప్పక తెచ్చి యిచ్చెద”నని వాగ్దానము చేసి, స్కూలు విడిచిపెట్టిన వెంటనే యింటికి వచ్చి, వచ్చి రావడముతోనే ముందుగా, పాదువంక జూడఁగా దానికి కాయలు లేకపోయినవి. అందుకు చాలా విచారించి, మాతల్లిగారి నడుఁగఁగా, “ఈవేళ వానిని కోసి కూర చేసెతి”నని యామె చెప్పెను. ఆ మాట విని మరియు విచారించి, ఆరాతిని ద్రోబట్టక, తెల్లవారగల్ల లేచి, మా పొలములోనున్న ఈడిగ పాలెమునకేఁగి, అచ్చటి పాదులన్నియు వెదకి, తుదకు తమరు వాగ్దత్తము చేసిన, రెండు పొట్లకాయలూ సంపాదించి, వట్టుకొని వచ్చి చల్దియన్నము తిని, ఆ రెండుపొట్లకాయలు పదిలముగా చేతఁబట్టుకొని, ఆదరా, బీదరా స్కూలుకు బోయి, అవి యా మిత్రునికొసంగి, తమ బరువుతగ్గించుకొనిరి. ఆవేళ పొట్లకాయల కొఱకై యీడిగ కొంపలవెంట తిరుగుటవలన స్కూలువేళ దాటిపోయినది. అంతనా స్కూలుమాష్టరుగారు శ్రీ అయలూరి లక్ష్మీనారాయణ గారు కారణ మడిగి తెలిసికొని “నీ వంత సత్యముగా ప్రవర్తింతువే!” యని పట్టు

కొని చావబాది విడిచిపెట్టిరి. అప్పటినుంచియు నేటివరకు, మావద్ద నేదియైన పరుల కొనుగఁ దలఁచిన వస్తువున్నచో, దానిని వెంటనే యిచ్చి వేయుటయేగాని, రేపిచ్చెద మా పిచ్చెద నని, చెప్పట; చెప్పి తప్పట; సర్వ సాధారణముగా జరుగుట లేదు. జరిగించవలసిన పనియైనచో, నోటివెంట వచ్చినచో తప్పక జరిగి తీరవలసినదే!

మా చిన్నతనమునం దొకసారి నేనును, మా యగ్రజులును, ఇంకొక మిత్రుఁడున్నాఁడు, మోరి తీర్థమునుంచి యింటికి వచ్చుచుండఁగా, త్రోవలో నొక బంగారపు వస్తువు దాదా పిరువది రూపాయిల ఖరీదు గలది మా యగ్ర జునికి దొరికినది. దానిని మాతోనున్న మిత్రుఁడు చూచి, దీనిని అమ్మినచో మనకు చాలా డబ్బువచ్చును గావున త్వరగా యింటికి పోదమని, ఆ నగను తాను లాగుకొని, యింటికి పరుగిడ నారంభించెను. మా యగ్ర జులు ఆవస్తువును, యెవ్వరైన స్వంతదార్ల డిగినచో యిచ్చివేయవలయు నని నిశ్చయించు కొనిరి. అందుకుగాను మా యగ్రజులు చేయు నది లేక, చిన్నతన మగుటవలన, యేడ్వనారం భించిరి. ఆ యేడుపుఁ జూచి భయపడి ఆ వస్తువు నాతఁడు, తిరిగి వచ్చి యిచ్చివేసి, వెళ్ళిపోదా మని హితబోధ చేయుచుండెను. అతఁడు మాకంటె కొంచెము పెద్దవాఁడు. ఎంత జెప్పినను వానిమాటలు వినిపించుకొనక, ఆనగను తమ గుప్పెటతోఁ బట్టుకొనిరి. ఆక్కడ నుంచి మేము ముగ్గురమును బయలుదేరి గృహోన్ముఖులమై వచ్చుచుంటిమి. కొంత దూరము వచ్చినతరువాత యిరువురు ఈడ్చి స్త్రీలు విచారించుచు మా కెదురైరి. ఆందొ

కతె చెవిబట్టుకొని నెమ్మదిగా యేడ్చుచుం డెను. ఆమెను జూచి, యెందుల కేడ్చుచుంటి వని మా యగ్రజు లడిగిరి. “ఎందుకైతే మీ కెందుకు, మీ దారిని మీరు పోదురా!” అని ఆ రెండవమనిషి యనెను. అనఁగా మే మా నగను వెదకుకొందుమని యామె యభి ప్రాయము. “కాదు చెప్పదుమా?” యని మా యగ్రజు లామె నడిగిరి, గాని వాళ్ళు వినిపించుకొనక, ముందుకు పోవుచుండిరి. అప్పుడు వాళ్ళను మరలఁ బిలిచి, “కుచ్చుల బొగడ” మీఁది పోయినదామేమి! యని యడుగగా వాళ్ళు వెంటనే తిరిగి మావద్దకు వచ్చి ‘మీకు దొరకినదా! బాబూ!’ యని మహా ఆతురతగా నడిగిరి. “ఇదిగో నాకు దొరకినది, పట్టుకొని పొండి” యని మా యగ్రజులు వెంటనే దానిని వాళ్ళకిచ్చివేసిరి. అది తీసికొని సంతోషించి, వాళ్ళింటికి పిల్లల కొరకైకొని పట్టుకొని పోవు, మిత్రులు పొట్ల మొకటి తమ తట్టనుంచి తీసి ఆయన కొనఁగఁ బోగా దానిని పుచ్చుకొనక మాదారిని మేము యింటికి వచ్చితిమి. ఇంటిలోని వారి కా వార్త తెలిసినది. అందుకు కొందరు మా యగ్రజుని చీవాట్లు జెట్టిరి. కొంద రానందించిరి. ఇంకను యిట్టి విషయము లెన్నియో మా జీవితములో గలవు. అప్పుడు మాకు చదువుకొను పుస్తకములుకూడా కొనఁజాలని స్థితియని మా పాఠకులు మరచిపోరాదు. ఆ నగఖరీదుకూడా మాకు బాగుగా తెలియును.

పోలవరములో ప్రవేశించిన మీఁదట మా యగ్రజులు శ్రీయిలవకుర్తి సుబ్బారాయుడు గారను మహాపురుషునివల్ల శ్రీ గోపేటి మల్లే శ్వరంగారితో సహా తాముగూడ సీతారా

మాంజనేయములోని విషయములు తెలుసుకొనుటయేగాక, వేదాంత మొరింగిన పెద్దల వలన పెక్కు వేదాంత రహస్యములు కూడా తెలుసుకొనిరి. సంసార సాగర తరణమొనర్చుచు అట్లు భక్తిగా ప్రవర్తించు సమయముననే, అయాచితముగా శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ యోగీంద్రులు పోలవరము దయచేసి హతయోగమును గ్రహించి హిమసగంబున కేగిరి. వారు వెల్లిపోవునపుడు చెప్పమని కోరగా “తాము వేమన శిష్య పరంపరలో అష్టముఠా’నని గురువంశ పరంపర నిట్లు సెలవిచ్చిరి. ‘శ్రీ శివ, సాందీప, శ్రీకృష్ణ, శ్రీధర తిరువెంగళ, వేమన, సిద్ధగురు, తరువాత తాను వాదిశిష్యకోటిలో జేరితి”నని చెప్పిరి. అందుకు మరియు సంతసించి, వారిని, విహితగురునిగా భావించి, మనస్సున పూజించుకొనుచు నేటికిని కాలము బుచ్చుచున్నారు. అందువల్ల-మా యగ్రజులు వ్రాసిన ‘తత్త్వలక్ష్యార్ణవము’ అను గ్రంథమును తమ గురువుగారిగు “లక్ష్మీనారాయణ యోగీంద్రుల” కంకిత మొనంగియుండిరి. తదుపరి నేను 1910 సంవత్సరములో మా యగ్రజునివద్ద స్థూల సూక్ష్మలక్ష్మీసహితమగు “శైవప్రణవ పంచాక్షరీ” మహామంత్రోపదేశమైతిని. తదుపరి 1912 సంవత్సరము నుంచియు, పోలవర నివాసులు పల్లికారీలు (అగ్నికుల క్షత్రియులు) సంగాని వేంకట కృష్ణయ్య, అతని సోదరులు మాయగ్రజునికి శిష్యులైరి. అంతటి నుంచి, వారినిఁబట్టి వారు క్రమముగా చాలా మంది స్త్రీ పురుషులు, తారకము, అష్టాక్షరి, అజప, పంచాక్షరి, మున్నగు మంత్రము లుపదేశము పొంది శిష్యకోటిలో జేరిరి. మాకు శిష్యు

లైన వారిలో చాలామంది ప్రతి యేకాదశి కిని విధిగా యుపవసించి ద్వాదశీ పారాయణ మొనరింతురు. మా శిష్యసంఘ మెల్ల మాంసాహారము, చుట్టలు, గాల్చుట తగ్గింతురు. ఏకాదశినా, డుపవసించ వీలులేనివారు తప్పక ప్రాణసంహారాదికిని ఉపవసించుదురు. వారిలో చాలామంది ప్రాతఃకాల చన్నీటి స్నానము, నియమభుక్తి, బ్రహ్మచర్య పాలనములనుగూర్చి యెక్కువ శ్రద్ధతీసుకొందురు. దుర్వ్యసనముల కెంతమాత్రము చోటియరు. అట్టి వారిలో తెనాలితాలూకా అమృతలూరు నివాసి మోతుకూరి హనుమానందము ముఖ్యుఁడు. ఆతని ప్రోత్సాహము వలన ఆ గ్రామములోను, రేటూరు మున్నగు సుతర గ్రామములలోను కొంతమంది విశ్వబ్రాహ్మణులు, కళావంతులు, రెఱ్ఱు, మంగళ్యు, బ్రాహ్మణులు, కుమ్మర్లు, కమ్మవారు, తెలగాలు, మాకు శిష్యులై మా గురు నియమములకు బద్ధులై, మా ఫోటోలను వారి యిండ్లయందుంచి ప్రతినిత్యము వివిధములగు పుష్పములతో పూజించుచు, ఫలములను నివేదన చేయుచు భక్తిగా నున్నారు.

మరియు దొడ్డిపల్ల గంగాంబ, వంగరి విశ్వనాథము, గార్లపాటి కోటిలింగము, గుండపనేని నాగయ్య, పాతూరి కోటయ్య, నందిరాజు శరభేశ్వరయ్య, నంబూరి సరవరాజు మున్నగు వారు మావలె కందమూల ఫలాశనులు. మరియు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు, కన్యకంటి వీరాచారి, చామర్తి వీరభద్రయ్య మున్నగు వారు మా తత్త్వలక్ష్యార్ణవమును జూచి సాత్వికాహారమునఁబ్రవేశించిన వారు.

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	శల		శల	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0		
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0		
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైద్యము	0 5 0	0 4 0		
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0		

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టి శైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొన్నినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీయ విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
ఆల్యామినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-బొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
శైషధశైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

శల శల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 3
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
సీరాయిపు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహశైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీని రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్థములు		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జఘచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ప్రకృతి సాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కార్యములు సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అతిమాతృము, క్షయ, కుష్ఠ, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ధలాహారము, అధః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయూమము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యూబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగవిద్యా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికొరైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పోస్టల్ ప్రకృతి కము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తీసుటవలర యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తీసుటవలన నయ మయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశు ఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది.

కొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహారి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

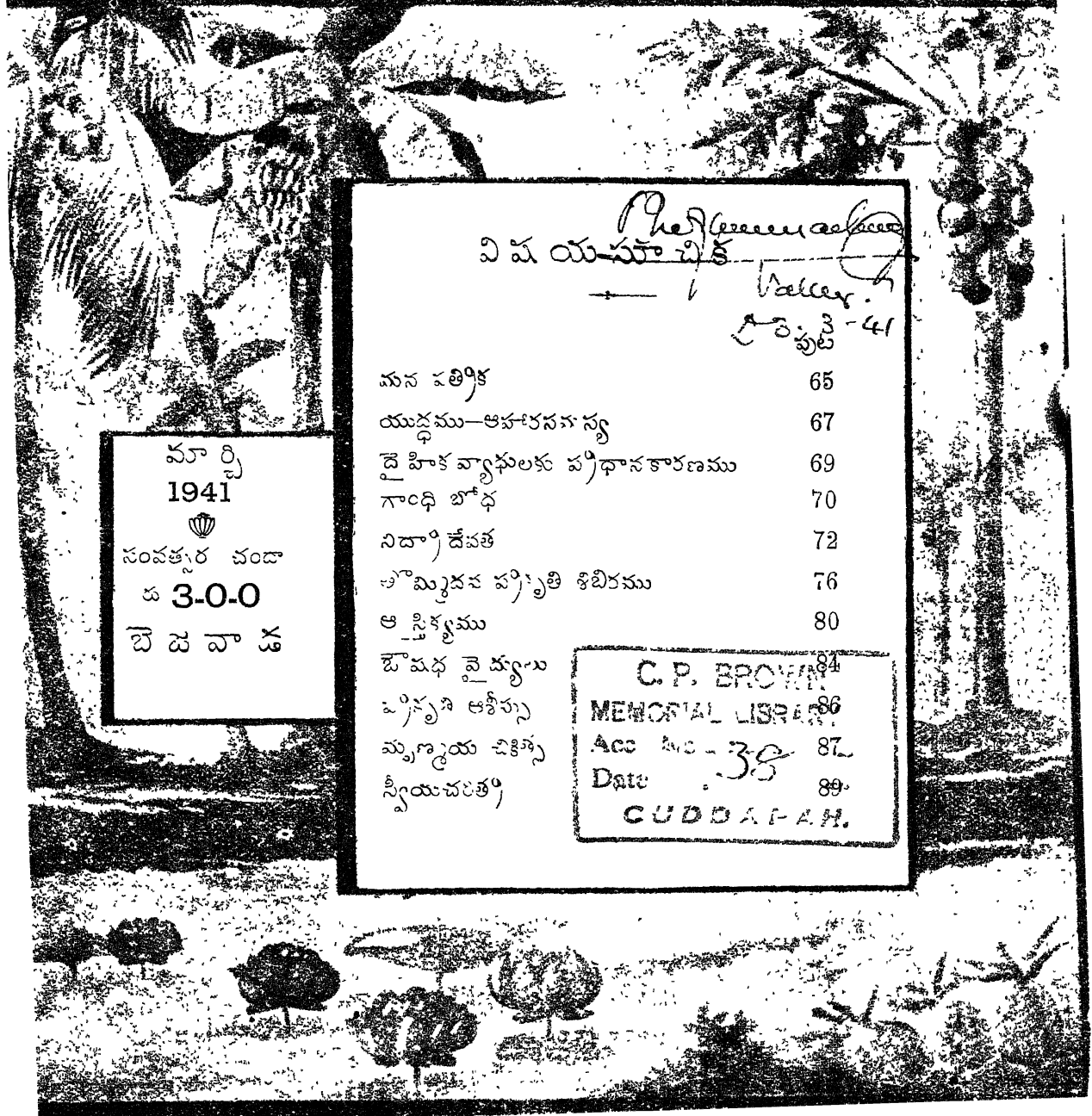
అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజ్జవాడ.

వివేక



సాహిత్య సమీక్షా కేంద్రము, మద్రాసు పత్రిక



విషయసూచిక
Phyllis ...
Valley
 గ్రంథపుటి - 41

మార్చి
 1941
 సంవత్సర చందా
 రూ 3-0-0
 బె జ వా క

మన సత్రిక	65
యుద్ధము-ఆహారనానాస్య	67
దైహికవ్యాధులకు ప్రధానకారణము	69
గాంధీ బోధ	70
నిద్రా దేవత	72
అమృతము ప్రకృతి శిబిరము	76
ఆస్తికము	80
బౌద్ధ వైద్యము	84
ప్రకృతి ఆశీస్సు	86
మృణ్మయ చికిత్స	87
స్వీయచరిత్ర	89

C. P. BROWN
 MEMORIAL LIBRARY
 Acc No - 38
 Date
 CUDDAPAH.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు	జల	జల	జల	జల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0		
ప్రాథమిక ప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0		
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
వర్ణ శైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0		
వర్ణ శైద్యము	0 5 0	0 4 0		
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0		
జలచికిత్సా గ్రంథములు				
తొట్టి శైద్యము	3 0 0	2 8 0		
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0		
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0		
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 6 0	0 4 0		
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0		
శీతలనీటికొపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
ఉపశాపానము	0 6 0	0 4 0		
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0		
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు				
నిర్విచారభావిజీవనము				
(కొప్పినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0		
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0		
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0		
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0		
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0		
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0		
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0		
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0		
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0		
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0		
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0		
దురభ్యాసఖండనములు				
జీవహింస	0 4 0	0 3 0		
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0		
మహారోగము	0 8 0	0 6 0		
పొగచుట్ట - ముక్క - పొడుం	0 4 0	0 3 0		
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0		
జ్వోషధశైద్య మొకయూవాళాస్త్రము	0 4 0	0 2 0		
			జల	జల
			ఇతరులకు	చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0		
టీకాలనేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0		
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 0		
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు				
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0		
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0		
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు				
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0		
బాలకీడ్డలు	0 3 0	0 3 0		
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0		
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0		
నీర్ణాయువు	0 0 6	0 0 6		
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6		
వివిధచికిత్సా గ్రంథములు				
పురుటాలు	0 0 6	0 0 6		
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	1 4 0		
ప్రకృతి గృహ శైద్యం	2 8 0	2 0 0		
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0		
ప్రకృతి చికిత్సార్థములు				
1. భాగము	1 8 0	1 0 0		
2. భాగము	1 4 0	0 15 0		
3. భాగము	1 8 0	1 0 0		
4. భాగము	0 6 0	0 4 0		
5. భాగము	0 6 0	0 4 0		
6. భాగము	0 6 0	0 4 0		
7. భాగము	0 6 0	0 4 0		
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0		
జఙ్ఘచికిత్స	0 10 0	0 8 0		
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0		
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0		
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0		
శైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0		
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0		
నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0		

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడి సంచిక
రూ 0-4-0

స హ జ నై ద్య స చి త్రి మా స వ త్రి క

సంపుటము 23

బెజవాడ.

సంచిక 3

మార్చి 1941

మ న ప త్రి క.

ప్రకృతిపత్రిక యిప్పటికి యిరువదిరెండు సంవత్సరముల నుండియును ఆంధ్ర దేశములో ప్రకృత జీవనము, ప్రకృతిచికిత్స - ఇవి మానవుని యెటుల పరిపూర్ణునిచేసి ఇహపర సౌఖ్య జీవనములకు సహాయపడునో అట్టి పద్ధతుల ప్రచారము చేయుటకు సాధనమగుచున్నది. మానవ జీవన విధానములో అనేక అంతరములున్నవి. అవి యన్నియును విశ్వ ప్రకృతి ధర్మములకు బద్ధములై యున్నవి. అటుల నున్నంతవరకు మానవ క్షేమమునకు యే మాత్రమును భంగము కలుగలేదు. కాని మానవుడు శుద్ధ ప్రకృతికి దూరమై పతనము చెంది, చెడ్డ ఆలవాటు అను రెండవ ప్రకృతికి బద్ధుడయి నప్పటి నుండియును అసౌఖ్యమును అనుభవించు చున్నాడు. అవి నేటి నాగరికతలో ఇమిడి మనకు గోచరించుచున్నవి.

మానవుడు మరల సక్రమస్థితికి రావలయు నన్న విశ్వప్రకృతి ధర్మములకు బద్ధుడై రెండవ ప్రకృతిని విడువవలెను.

ఈ సత్యమునే జ్ఞానులును ఉత్తమ సాధకులును అగు ప్రాకృత్సేవ మహర్షులు ప్రబోధించి యున్నారు.

చికిత్సావిధానములలో కూడ మానవుడు ప్రకృతి ధర్మములకు దూరమైనాడు. ప్రకృతి తత్వమును చికిత్సారహస్యములను గ్రహించిన యెడల అవి మానవుని జీవిత పునరుద్ధరణకు సహాయపడు నని మహాత్ముల అభిప్రాయము. ఈ ప్రకృత్యభిగమనములో నేటి భారత జాతీయ నాయకు డగు మహాత్మాగాంధీగారు చాల సాధనచేసి గొప్ప శక్తులను సంపాదించి యున్నాడు.

ప్రకృతి ధర్మములు తిరస్కరింప బడదగినవి కాదు. ఒకవేళ తిరస్కరింప బడిన యెడల తగు ఫలితములు వెంటనే కనుబడును. నేటి నాగరికతయే ప్రకృతి ధర్మముల వ్యతిరేకతకు ఆశ్రయము. దానికి ఫలితమే తన్నాశ మగు భూకంపములు, యుద్ధములు.

ప్రకృతి ధర్మములను గూర్చిన విజ్ఞానమును ప్రజలలో వ్యాపింపచేయుటకు ఈ పత్రిక కృషి సల్పుచున్నది.

ఇకముందు ఈ క్రింది విషయములమీద ప్రతినెల వ్యాసములు ప్రకటింపబడుటకు ప్రతి పాదంపబడినది.

1. శుద్ధప్రకృతి - దాని ధర్మములు.
2. మానవ ప్రకృతి, అందలి అంతరములు.
3. ప్రకృతికి మానవునకు గల సంబంధము.
4. మానవజీవన విధానము-అభివృద్ధి.
5. సంఘజీవన సమస్యలు-వాని పరిష్కారము.
6. ఆరోగ్య రక్షణము - వ్యాధినిరోధము.
7. వ్యాధి ఉత్పత్తి, పరిణామము.
8. వివిధ చికిత్సా విధానములు.
9. రోగనివారణ వృత్తాంతములు.

10. ప్రకృతి ఉద్యమ విషయములు.

11. సంపాదకీయములు, వార్తలు మున్నగు ఇతర విషయములు.

12. అవసర మని ప్రకృతి సత్య సాధకులచే నిర్ణయింపబడిన ఇతర వ్యాసములు.

పై విషయములమీద సత్యాన్వేషణమును సల్పి వ్యాసములు రచించువారు ఈ పత్రికకు లేఖకులుగ నుందురు. నూతనముగ వ్యాసములు వ్రాయదలచినవారు ముందుగ పత్రికాసంపాదకునకు, బెజవాడ, తెలియ పరచినచో విషయమును అందుకు వలసిన నియమములును తెలుప బడును.

ఇట్టి ఆశయములు గల పత్రిక ఆంధ్రదేశమున నిది యొక్కటే యగుట వలన ప్రతివారి ఆదరణను పొందునని నమ్ముచున్నాము

బెజవాడ ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు వారి

స్వాభావిక జీవనాలయము :

ఇచ్చట ధర్మజీవనాభిలాషులకును ప్రకృతి తత్వాన్వేషణపరులకును, వలసిన వాతావరణము, సత్సంగత్యము సాధనసంపత్తి సమకూర్పబడును.

ప్రకృతి వైద్య శిక్షణాలయము :

ఇందు ప్రకృతి వైద్య విద్యార్థులకు ప్రకృతి, గ్రంథ పరిశోధనలు, జీవనవిధాన అభ్యాసములు మొదలగువానియందు శిక్షణ లీయబడును.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము :

ఇచట దైహిక మానసిక వ్యాధి బాధితులగు మానవులకు ప్రకృతి చికిత్సలు చేయబడును.

ప్రకృతి గ్రంథాలయము :

ప్రకృతి వైద్య జీవన విజ్ఞానముల నందగోరి ఇచట కూర్చుండి చదువుకొనువారలకు ఆంగ్ల, ఆంధ్ర గ్రంథములు పఠనమున కీయబడును.

వివరములకు ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయుడు :

మేనేజరు : ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు

సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

యుద్ధము-ఆహారసమస్య

ప్రస్తుత యుద్ధముల వలన యూరోపియను దేశములలో ఆహార పదార్థములకు కరవు యేర్పడుచున్నది. ఇతర దేశములనుండి యెగుమతి యగు ఆహార పదార్థముల ఓడలు అనేకములు శత్రువులచేత ముంచివేయబడుచున్నవి. మొన్న మొన్నటి పరకు నిర్వీచారముగ కాలము గడపుచు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారమును తినుటకు అలవాటు పడినవారలు సైతము నిర్బంధముగ పాణాభయము; రోగభయములకు లోనుగావలసి వచ్చుచున్నది. ఇంగ్లండు దేశములో గర్భిణీస్త్రీలకు సైతము పండ్లు సరిగా లభించుట లేకపోగా మామూలు కూరగాయలకు గ్రామములలో కూడ కరవయ్యెను. అందువలన ప్రకృతి జీవనము చేయుచు శాకాహారము తిన నలవాటు పడినవారు సైతము నిర్బంధముగ మాంసాహారముల తిని శుష్కజీవనము చేయవలసి వచ్చుచున్నది. ఆహారపదార్థములు ఉత్పత్తి చేయు దేశములలోని పంటలను శత్రువులు నాశనము చేయుట తటస్థ మగుచున్నది.

ఇట్టి విషాదపరిస్థితులు రాజ్యకాంక్షవల్లనే కలుగుచున్నవి. ఇక మన దేశము సంగతి విచారించుము. సస్యశ్యామలమైన భారతదేశమందు జీవితావసరము లగు ఆహార పదార్థములను మాత్రము పండించుటకు మొదలిడిన అవి మన దేశమందలి ప్రజలకేగాక ఇతర దేశస్థులకు కూడ పంపి పరస్పర సహాయము పొంద వీలు గలిగెడిది. కాని ప్రస్తుతము మన దేశమందు పండింప బడుచున్న పంట భారత జాతి కడుపు సిండుటకే సరిపోవుటలేదు,

అందును ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము లగు పండ్లు కూరగాయలు విరివిగా తినుటకు లభించుటలేదు.

ఇట్టి బీద భారతీయ సోదరులు అనేకలు మన యెదుటనే తిండి లేక మాడుట చూచుచున్నాము.

మన దేశములో ప్రస్తుతము మన కుపయోగించు ధాన్యము, కూరలు, పండ్లు, నూనె గింజలు మొదలగు పదార్థములు కొద్దిగ మాత్రమే పండించి తక్కినవి దుష్టాహారము లగు వేరుశనగ, టీ, పొగాకు, కాఫీ మొదలగునవి పండించుటకు యేర్పాటు చేయబడుచున్నది. వీటివలన ఒక్కొక్కప్పుడు డబ్బు లాభము వచ్చినను దేశక్షేమమునకు భంగ మగుచున్నది.

నిజముగ మానవుని జీవితావసరములు కూడు, గుడ్డ. ఈరెంటిని ఉత్పత్తి చేసికొని ఇతర అనవసరపు గొడవలు లేకుండ జీవిత లక్ష్యమును గుర్తెరిగి నిర్వీచార జీవనము చేయుటకు అవకాశములు యెప్పటి కైనను రాగలవేమో! గాంధీ మహాత్ముని కృషి ఇట్టి స్వర్గ రాజ్యము కొరకే చేయబడుచున్నది.

దేశము స్వర్గతుల్యము కావలెనన్న ఫలవృక్షముల నెక్కువగా పెంచవలెను. ధాన్యము, కూరలు, నూనెపదార్థములు మొదలగు వాని నెక్కువగ నుత్పత్తిచేసి ప్రతివానికి పనికిల్పించి నిరుద్యోగ సమస్యను, ఆహార సమస్యను సక్రమముగ పరిష్కరింపవలెను.

ఈ సమస్యాపరిష్కారముకొరకై ప్రభుత్వము వారు ప్రజలును యెక్కువ కృషి చేయవలెను. దేశక్షేమమునకై పండించు రైతులకు ధరలు బాగా పెరిగి యెక్కువలాభము ధావలయు

నను ఉద్దేశ్యము యే మాత్రమును లేకుండ మన పంట బీదలకుకూడ యెట్లు అందుబాటు లోనికి వచ్చునా! వారి ఆత్మలు యెప్పుడు సంతృప్తి పొందునా! తద్వారా మనకు యెప్పుడు నిర్మలానందము గల్గునా యని తీవ్ర మోక్షేచ్ఛ యుండవలెను.

ప్రతివారును తమ శక్తికొలది స్వధర్మములలో ఉత్తమోత్తమ మగు ఆహారకృషికి ప్రయత్నముచేయుచు ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించ వలెను. ఆ మాతను ఆశ్రయించిన వానికి

జీవితములో లోటు అనునది యుండదు.

ఇప్పుడు మన దేశములో యెంతయో భూమి సేవ్యముకాకుండ నున్నది. అయిన దానిలో కూడ సరియైన పంటలు పండింప బడుటలేదు. సంవత్సరములో చాల కాలము ఖాళీగా యుంటున్నవి. “కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షమ్” అని నట్లు ప్రయత్నముచేత యెట్టి కార్యము నైనను సాధించవచ్చును. ఈ కృషి జరుగుటకు ప్రతివారును తీవ్రమైన పట్టుబట్టిన తప్ప మనకు మోక్షమునకు వేరుమార్గములేదు.

సీసాలు—బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెజ్రాస్ట్రీటు, తెలిపోను నెం. 2188, కలకత్తా.
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

జయంతీ గ్లాసువర్క్సు లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సరైన చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను పై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగ్రహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0

ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషన్లు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, షిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సహస్ర విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టు చిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నిషేధిక పంపబడును.

దైహికవ్యాధులకు ప్రధాన కారణము

మానసిక చికిత్సా శాస్త్ర సిద్ధాంతము

“ప్రకృతి జీవన సాధకుడు”

తిలో

మానవ దేహము జీవము గల రథము. దీనికి సారథి మనస్సు. జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియములు గుఱ్ఱములు. ఈ రథము సరిగ నడువ వలయు నన్న సారథి స్థిమితముగలవాడై గుఱ్ఱములను నడుపుచుండవలెను. సారథి చాక చక్రమునుబట్టి గుఱ్ఱములు అదుపులోనుండి రథము సరిగ నడచును. ఇది సక్రిమస్థితి. అట్లుకాక సారథి చాకచక్రపరుడుగా నుండక పోవుటవల్ల రథము సరిగ నడువకపోవుట తటస్థించును. ఇది అక్రిమస్థితి. సక్రిమస్థితి దేహముయొక్క ఆరోగ్యదశ యనియు, అక్రమస్థితి అనారోగ్యదశ యనియు వ్యాధిదశ యనియు పిలువబడుచున్నది.

దేహమునందలి అనేక వ్యాధులకు కారణము మనస్సునందలి అక్రిమస్థితి యని యిప్పుడు తేలినది. దేహమునందలి యే సూక్ష్మ అవయవము కదలవలయు నన్నను మనస్సునుండి ఆజ్ఞలు రావలెను. ఆజ్ఞలు చెడ్డవైనచో దేహమందలి యింద్రియములు చెడ్డ పనులుచేసి రోగమును తెచ్చుకొనును.

కాన దేహమును ఆరోగ్యస్థితిలో నుంచు

కొనవలయునన్న మనస్సును సరియైన స్థితికి నుంచవలెను. దైహికవ్యాధులకు చి చేయుటలో ప్రధానముగ మనస్సునకుకూడ చికిత్స చేయవలెను.

సహజము, అసహజము అనగా శరీర ఆరోగ్యమునకు సహాయకారులు భంగకారులు అగు స్పృష్టిలోనివస్తువులను వాడుకొనుటలో మనస్సునకు వివేకజ్ఞానము కావలెను.

అందులకు సహాయకారులు, సద్విద్య, సత్సంగత్యము; ప్రకృతి ధర్మబద్ధమైన నైతిక జీవనము, ప్రశాంత వాతావరణము మున్నగునవి. ఇట్టి వసతులను యేర్పరచి దేశసేవ చేయు పవిత్ర ఆశ్రమములే నిజమైన చికిత్సాలయములు. తక్కిన ఆస్పత్రులు వర్తక కేంద్రములు. మానవాభివృద్ధికి భంగకారులు. దేశము బాగుపడవలెనన్న పై ఆశ్రమములే యెక్కువగ స్థాపింపబడవలెను.

అట్టివానికి ప్రజలు ప్రభుత్వము ప్రోత్సాహము నీయవలెను. ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారి ప్రధాన కార్యక్రమములో పై ఆశ్రమముల సంస్థాపనము ఒక ప్రత్యేక భాగము.

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	A.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bates' Principles of Eye Treatment	1	0	0

Apply to :—

Prakriti Karyalaya Trust,

Bezwada.

* గాంధీబోధ *

వైద్యశాలలు - డాక్టర్లు

వైద్యవృత్తి యను సాధన వలన ఇంగ్లీషువారు మనలను తమ స్వాధీనములో నుంచు కొనుట కు పయోగించుచున్నారు. వైద్యశాలలు పాపమును వ్యాపింపజేయుట కేర్పడిన సంస్థలుగా మారినవి. దుర్నీతి పెచ్చు పెరుగుచున్నది. అందులో యూరోపియను డాక్టర్లు కడుంగడు పాపులు. మానవ శరీర సంరక్షణార్థమై వారు వేలకొలది జంతువులను హింసించుచున్నారు. పరిశోధనల నిమిత్తము వారు నిండు ప్రాణములోనున్న జంతువులను కోయుదురు. ఈ డాక్టర్లు మన మతాచారములను తిరస్కరించుచున్నారు. యూరోపియను వైద్య విధానమును నేర్చుకొనుచు మనము మన బానిసత్వమును అధిక మొందించుకొనుచున్నాము. మానవకోటి నుద్ధరించుటకు గాక ధనార్జన కొరకే అనేకు లీ వృత్తిని ఆ భ్యసించుచున్నారు. తమ వైద్య జ్ఞానమును చాలా అట్టహాసముగా ప్రదర్శించి అసలు దమ్ముడి ఖరీదుగల మందును అనేక రూప్యముల కమ్ముచు అమాయకపు ప్రజలను మోసగించి దోచుకొనుచున్నారు. మానవ సేవా శత్రువులవలె నటించు ఈ డాక్టర్ల కంటె సామాన్య దేశీయ వైద్యులే మేలు.

శరీరపోషణము - ఉపవాసములు

చెమటను ఊర్చి ఆర్జించిన భోజనమును అనుభవింపుము. ప్రతి మనుజుడును తన శరీర

పరిశ్రమ చేతనే తన శరీర పోషణము జేసికొన్నచో తనకును సంఘమునకును గూడ హాని కలుగదు.

మన స్థితికి మించిన వ్యయము చౌర్యము (దొంగతనము) వంటిదే. మన కోర్కెలను వృద్ధి పొందించు కొనుటలో సుఖము లేదు. తగ్గించుకొనుటలోనే శాంతి గలదు, కోర్కెలను వృద్ధి పొందించుకొనుట ఒక అనారోగ్యమైన వాంఛ—

మౌనము - ఉపవాసము

కనీసము దినమునకు రెండు గంటలకాలము మౌనవ్రత మవలంబించుటకు ప్రయత్నింపుము. మౌనవ్రతము వలన అంతర్వాణిని వినగలుగుదుము. శరీర పోషణమునకు ఆహార మెట్లవసరమో అట్లనే ఉపవాసములు గూడ అవసరము. ఆకలి కొరకే గాని భోగము కొరకు భుజింపరాదు. శరీరపోషణమున కవసర మగు దానికన్న ఎక్కువగా భుజించుట పరద్రవ్యాపహరణమే యగును. అందువలన మనము దురాశాపరులమై దొంగల మగుచున్నాము.

బ్రహ్మచర్యము

బ్రహ్మచర్యమనగా బ్రహ్మన్వేషణము. సర్వేంద్రియ నిగ్రహమే బ్రహ్మచర్యము. బ్రహ్మచర్యమునకు వీర్యస్తంభనము కంటెను మనోవిజయమే ముఖ్యము. మనోవిజయము మొదటిది, వీర్యస్తంభనము రెండవది. వీర్యము శరీర పోషణమునకు ముఖ్యవసరము. ఇట్టి అమూల్యమగు వీర్యమును ఇంద్రియసుఖము కొరకు వ్యర్థపుచ్చుట అవివేకము.

* వైస ప్రచురింపబడిన గాంధీమహాత్ముని బోధలు కీ ముర్తింటి గు. జె. జ. సత్యనారాయణమూర్తి గారిచే ప్రకటింపబడిన పుస్తకమునుండి పునర్ముద్రింపబడినవి. ఆ గ్రంథము పేరు “గాంధీబోధ.”

గాంధీమహాత్మునిచే నిర్మించబడిన
భారత జాతీయ నిర్మాణ
కార్యక్రమము

1. హిందూ ముసలామాను, లేక సంఘైక్యత
2. అస్పృశ్యతా నివారణ
3. సురాపాన నిర్మూలనము
4. ఖద్దరు
5. ఇతర గృహ పరిశ్రమలు
6. గ్రామపారిశుధ్యము
7. పారిశ్రామిక విద్య
8. వయోజన విద్య
9. స్త్రీ యుద్ధరణ
10. ఆరోగ్య ప్రబోధము
11. రాష్ట్రీభాషాభివృద్ధి
12. స్వభాషోద్ధరణ
13. ఆర్థిక సామ్యము లేక ప్రతివానికి
వలయు ఇల్లు, తిండి బట్టలు సంపాదించు
కొనుట.

అస్వతంత్రస్థితిలో నున్న నేటి భారతదేశమున స్వశక్తిమీద ఆధారపడి జాతీయ పున

రుద్ధరణకు అత్యంతావశ్యక మగు పై కార్యక్రమములో ప్రతి భారతీయుడును తన ఇచ్చాశక్తుల ననుసరించి కొన్ని శాఖలయందు పాల్గొని త్రికరణ శుద్ధిగ కృషి చేసిన త్వరలోనే భారతజాతి స్వతంత్రమున కర్హమగును. మనకు స్వతంత్రము ఇతరుల చేతులలో నుండి వచ్చుటకు పూర్వము మనచేతులలో నున్న దానిని చక్క-బరచుకొని సద్వినియోగ పరచుటకు సిద్ధముగ నుండవలెను. దీనికే మహాత్ముడు ప్రాధాన్యము నిచ్చుచున్నాడు.

పై కార్యక్రమములోని “ఆరోగ్య ప్రబోధము” అను శాఖయందు ప్రకృతిధర్మపరిషత్తువారు ఇప్పటికి 22 సంవత్సరములనుండి కృషి సల్పుచున్నారు గాంధీ మహాత్ముడు జాతీయ పునరుద్ధరణకు ప్రకృతి ధర్మబద్ధ మైన ఆరోగ్య సూత్రములే సర్వదా శ్రేష్ఠము లని సెలవిచ్చియున్నారు.

ఈ కార్యక్రమమును ఇంకను ఉత్సాహవంతముగ సాగించుకొనుటకు బెజవాడ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారికి ప్రతివారును సహాయ పడవలెను. పూర్తి వివరములకు పరిషత్తు మేనేజరునకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి పాఠశాల

శ్రీ వేంకట పార్థసారథి కవులు

ప్రకృతి రంగమె నిజమైన పాఠశాల
 మూలవాస్తవ తత్త్వము బోధ్యవస్తు
 వఖిలవస్తుగణ మ్ముసాధ్యాయకమ్ము
 అర్హశిష్యులు స్వస్వయాపాప్తి పరులు.

1

కలమువద్దు కాగితము లవ్వల గిరాటు
 వేయు మొకహృదయమె చాలు ఫీజు లేదు.

కాలనియమము లేదు ఏ ఖర్చులేదు
 ప్రకృతి బడిలోన స్వేచ్ఛ సర్తనముసేయు. 2
 గానమా ! వస్తుతత్త్వవిజ్ఞానమా ? రసాయనంపుశాస్త్రమ ? నైద్యమా ? నైతికమ్మ ?
 ధర్మమా ? ఏది కావలె ? తడుముకొనక
 అన్నియును నేర్పు గురు లసంఖ్యాకు లిచట. 3
 అంతకన్న నున్నతులు లే రన్నవారె
 కద,రవీంద్రుడు, త్యాగయ్య మొనలు ఘనులు
 ఏ కళాశాలలో నుండి ఏ పరీక్ష
 లిచ్చి మెచ్చుల మెచ్చిరో యెంచుకొనుము. 4

నిద్రా దేవత

కొలిపాక ఆదివారాయణశర్మ

నిద్రను మనపెద్దలు దేవతగా సంబోధించినారు. నిద్రారాక్షసి అనిగాని నిద్రా భూతము అనిగాని సంబోధించ లేదు. వారు సత్యసంధులు గాన అప్రయత్నముగ వారి నోటినుండి యే ముక్క వచ్చినను అది తప్పక సాగ్ధకమే యగును. అదికూడ గాక వారిక నిద్రా దేవత మహిమకూడ తెలిసి యుండవలెను. నిద్రను మనవారిలో కొందరు దరిద్ర లక్షణముగ పరిగణించి నిద్రను ఆపికూడ యెక్కువగ పని చేయు వానిని మెచ్చు వారు నిద్రయొక్క గుణములను, అవసరములను గురించి కొంత తెలిసికొనిన యెడల వారి దుర్భావము తొలగ గలదు. అప్పుడు నిద్ర దేవతయో, శనియో వారికే తెలియును.

సుఖనిద్ర సంపూర్ణ విశ్రాంతి సమయము. మానవుని దేహము అలసినపుడును, దేహము నందు మాలిన్యములు యెక్కువగా చేరి యున్నపుడును వానిని శుభ్రపరచి బహిష్కార అవయవములద్వారా వెలువరించుటకు శారీరక శక్తులకు అవకాశము గల్గించుటకు అంతర్వాణి చేయు ఆజ్ఞ. అది దేహధర్మము. అప్పుడు ఇచ్ఛాక్రియలు, ఆలోచన జరుపు మనస్సు విశ్రాంతి తీరికొనవచ్చు. అనిచ్ఛాక్రియా కలాపమునకు చెందిన శరీర అవయవములు పని చేయుచుండును.

శ్వాసకోశములు పగటికంటె యెక్కువగా గాలిని గ్రహించుచు రక్తమునందలి మాలిన్యములను దగ్ధముచేసి నిశ్వాసముద్వారా బయటకు పంపుచుండును. రక్తము బాగుగా ప్రస

రించుచుండగా మూత్రోపిండములు మూత్రమును ఆకర్షించి బయటకు పంపుటకు సిద్ధము చేయును. పేవులు ఆహారపదార్థమును పచనముచేసిమలపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయుటకు సిద్ధము చేయును. ఒక్కొక్కప్పుడు చర్మము కూడ పనిచేసి కొన్ని మాలిన్యములను చెమట ద్వారా బయటకు పంపును.

ఈ క్రియలన్నియు దేహము సహజ ఆరోగ్యస్థితియందున్నంతకాలము సరిగా జరుగుచుండును. కాని ప్రవృత్తి మార్గములు మితిమించిన నేటి నాగరిక పరిస్థితులలో నిద్రను ఆపుటకు అనేక హిందులను టీ మొదలగు పానీయములను ఉద్రేకకరద్రుప్తాహారములను ఉపయోగించుట వల్లను, మానసిక శక్తులను ఉత్తేజింపజేసి ఇచ్ఛాశక్తిని మితిమించి ప్రవృత్తి మార్గములలో ప్రవేశపెట్టుచు నిద్రను భంగపరచికూడ పనులు చేయుటవలనను, నాడీమండలము శారీరక (ధర్మ) క్రియలు క్రమము తప్పి నిద్రపట్టని రోగము సంభవించుచున్నది. ఆ వ్యాధి వచ్చినతరువాత దేహమందలి మాలిన్యములు సరిగా బహిష్కరింపబడవు. ఇచ్ఛానాడులు, పెద్ద మొదడు క్రమముగ కేహమందలి ప్రధానావయవములును క్షీణించును.

నిద్రా సమయములో శరీరమునందు జరుగు మార్పులను లాభములనుగూర్చి ఇంక కొంత తెలిసికొందము.

ఊపిరి పీల్చుట, విడుచుట మేల్కొన్నప్పటి స్థితికంటె యెక్కువ సారులు జరుగును.

పగలంతయు చేసిన శ్రమ వలనను, ఆహారముల ద్వారాను చేరిన శారీరకమలములు బహిష్కార అవయవములచే ఆకర్షింపబడి విమోచనమునకు సిద్ధపరుపబడును.

ఆలోచన జరుపు పెద్ద మొదడునకు రక్త ప్రసరణము తగ్గి అచటి అవయవములకు విశ్రాంతి

గలుగును. తద్వారా జ్ఞానేంద్రియములకు కూడ విశ్రాంతి గలుగును. అందులో యొక్క వగా ముఖ్యేంద్రియ మగు కన్నులకు విశ్రాంతి చిక్కును.

ఆహారము శరీరమును పోషించి నప్పటి కంటె నిద్ర దేహమునందలి మాలిన్యములను బహిష్కరించినపుడు శారీరక సుఖము యొక్కవ యగును. అందువలననే ఆహారము లేకుండ కొన్ని నెల లుండవచ్చును గాని నిద్రలేకుండ కొన్ని రోజులుకూడ జీవి సుఖపడ లేడు. నిద్రవలన శరీరములో స్థూల భూతముల కంటె సూక్ష్మ భూతములే ప్రధానముగ పోషింప బడును. ఆహారము స్థూల శరీరమును పెంచును. నిద్ర స్థూలశరీరమును కదలించు ప్రాణశక్తులను బలపరచును. యోగనిద్ర ఆత్మశక్తిని బలపరచి తద్వారా దేహమునుకూడ కాపాడును.

సుఖనిద్రాసమయములో జ్ఞాననాడులు పని చేయువు గాన నొప్పి, బాధ తెలియవు. అందు వల్లనే డాక్టరులు ఆపరేషనులు నిద్రవుచ్చి చేయుదురు.

నిద్రపోవుచుండగా యెట్టి విషప్రయోగము జరిగినను ప్రమాదము జరుగదు. దానిని నిరోధించు ప్రాణశక్తి సిద్ధముగ నుండుట యే దీనికి కారణము.

ప్రాణము పోవుట మెలకువ వచ్చుట తటస్థించిన తరువాతనే జరుగును.

ఆరోగ్యవంతులకు యెప్పుడై నను ప్రమాదము, విషప్రయోగము తటస్థించినపుడు సహజముగ నిద్రవచ్చి దేహశక్తులచే విషములు విరిచి వేయబడి శరీరమును సుస్థితిలో నుంచును. అట్టిసమయములో బలవంతముగ నిద్రలేపి

నందువల్లనే ప్రమాదము తటస్థించును. అట్టి సమయమందు ప్రకృతికి సహాయపడి నిద్రలేప కుండినందువల్లనే యొక్కవ మేలు గలుగును. కాని యే యితర ప్రయోగములవల్ల నైనను తక్కువ సుగుణము కలుగును.

పగటిపనిలో స్థూలభూతములు యొక్కవగ పనిచేయును. రాత్రినిద్రలో సూక్ష్మభూత ములు యొక్కవగ పనిచేయును.

నిద్రవలన ఆయుఃపరిమాణము వృద్ధియగును. నిద్రలో పెద్దమెదడునకు యొక్కవగ విశ్రాంతి చిక్కును. కాన నిద్రపోయి లేచిన తర్వాత అనేక చిక్కు సమస్యలు పరిష్కరింపబడినటుల విజ్ఞాన సాధకులు తమ అనుభవముల వెల్లడించి యున్నారు.

పగటిపూట భూమండలమునకు దగ్గరగ నున్న సూర్యుని స్థూల తేజము మానవుని ప్రవృత్తి మార్గములలో నడపించును.

రాత్రిపూట భూమికి దూరముగ నున్న తారా మండలమందలి ప్రకాశమైన తారల సూక్ష్మశక్తుల యొక్కయు, చంద్రోకిరణముల యొక్కయు ప్రసారము మానవుని నివృత్తి మార్గమున (ఆత్మోన్ముఖ మార్గముగ) నడుపుటకు శక్తి నొసగి సహాయపడును.

అందువలన పగటిపూట ప్రవృత్తి మార్గము, రాత్రిపూట నివృత్తిమార్గము ప్రకృతి సిద్ధము. ఇవి రెండును మానవునకు సమానావసరములే. నేటి నాగరిక ప్రపంచమందు అది తల్లకింద వగుట వలననే ప్రపంచస్థితి కూడ తారుమారై నది.

చంద్ర తారామండలములనుండి శక్తి మన శరీరములందు ఆపాదించవలయు నన్న మన శరీ

రములు యెంత తక్కువ మాలిన్యములుగ నున్న అంత లాభించును. రాత్రి నిద్రలో చాలాభాగము మాలిన్యముల బహిష్కరణకే యుపయోగపడిన దివ్యశక్తులను గ్రహించి ఆత్మోన్ముఖు లగుటకు అవకాశములు తక్కువగును.

నిద్రనుండి సూక్ష్మశక్తులను పొందవలయు నన్న మనము ప్రకృతి సిద్ధముగ జీవనము గడిపి దేహమును ఆరోగ్యవంతముగను (నిర్మాలిన్యముగను) నుంచుకొనవలెను. అప్పుడే సూక్ష్మశక్తులు మన యందు ప్రవేశించును. అట్లు కాకున్న మన శక్తులు దైహిక మాలిన్యములను శుభ్రముచేయుటకే సరిపోయి ఉత్పలభము నున్న యగును. అనారోగ్య వంతులలో ప్రతి రోజును పగలు మాలిన్యములు చేరుటయు, రాత్రి శుభ్రమగుటయు మాత్రము జరుగును. (అది కూడ జరుగని అభాగ్యులు కూడ నున్నారు) పవిత్ర జీవనముచేయుచు, మితమగు ఫలాహారము, మంచి అభ్యాసములు, ప్రశాంత వాతావరణమున నివాసము గలవారికి శరీరమున మాలిన్యములు తక్కువగ నుండును గాన ఆత్మశక్తులు లభించును. ఇది మానవుని యందలి దైవ ప్రకృతి. మొదటిది మానవునియందలి పశు ప్రకృతి.

నిద్రాదేవత రాత్రులందు మనకు ప్రత్యక్షమై తన దివ్యస్వర్ణ వలన మనలను పునీతులను చేయుచున్నది. సృష్టి క్రమములో పెద్ద కార్య భారమును వహించు నిద్రాదేవతయొక్క సంపూర్ణానుగ్రహమును మనము పొందవలయు నన్న మనము పవిత్రవంతులమైన దేహము మనస్సులు గలవారమై యుండ వలయును. పవిత్రవంతులమైన దేహము, మనస్సులు గలిగి

యున్నప్పుడే ఆమె స్వర్ణవలన మనకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు లభించును. నిద్ర ప్రకృతిచికిత్సలలో ఉత్తమోత్తమమైనది. మిత మనునది అన్నిటిలోను లాభదాయకమును, సహజమును గనుక నిద్ర అమితముగ పోయిన అధిక లాభము చేకూరు ననకొనుట వెర్రిభ్రమ. నిద్రకు ప్రకృతి నియమమైన కాలము రాత్రి. అనగా షుమారు 12 గంట లుండును. అదియే అధిక కాలము. శారీరకముగ యెక్కువ మాలిన్యము లున్నవారికి యెక్కువ నిద్ర అవసర మగును. దేహము నందలి సూక్ష్మశక్తులు బలపడవలసిన స్థితిలో నున్న పిల్లలకును, బలహీనులగు రోగులు, వృద్ధులకును యెక్కువ నిద్ర అవసరమగును.

తిండిబోతునకు యెక్కువ నిద్ర అవసరము. మానసిక పరిశ్రమ చేసినవారికి కూడ యెక్కువ అవసరమే యగును.

నిద్రకు సరియైన సమయము రాత్రియేగాని పగటి నిద్రవలన మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు లభింపవు.

పగటినిద్ర శారీరకారోగ్యమునకు కొంతవరకు మాత్రమే సహాయపడును.

నిద్రవలని సంపూర్ణమైన ఫలితములను పొందవలయు నన్న పవిత్ర వాతావరణములందు నిద్రొపవలెను. ఆరుబయట నిర్మలాకాశము క్రింద ధారాళముగ మంచిగాలి వచ్చుచోట పరుండవలెను. పరుండునపుడు ముడుచుకొని పరుండగూడదు. యిక్క విశ్రాంతిగ గాలిని గ్రహించగల్గుటకు వీలుండవలెను. రోమ్ము

విశాలముగ నుండునట్లుండవలెనేగాని ముఘచు కొనరాదు.

కడుపునిండ ఆహారము తీసికొన్న వెంటనేగాక అధమము మూడు గంటలైనను వేచియున్న తగువాత రాత్రిపూట నిద్రపోవలెను.

నిద్ర తగినకారణము లేనిదే అనవసరముగ యెప్పుడును రాదు.

లోపల బహిష్కరింపవలసిన మాలిన్యము లున్నపుడే సహాయముకొరకు నిద్రవచ్చును గాన అది అన్ని కాలములయందును ఆహ్వానింప దగినదేగాని రాత్రినిద్రవల్లనే మంచి లాభము గలుగును.

మనము పాపములను చేసినపుడు మనలను పవిత్రవంతులుగ చేయుటకు నిద్రాదేవత వచ్చును. మనము పాపములు యెక్కువగా చేయుచు నిద్రాదేవతచేత రాత్రియేగాక పగలుకూడ చాకిరీ చేయించుకొనుట మితి మీరినయెడల ఆమెకు మనమీద విసుగుపుట్టి మన ముఖమైనను చూడక దూరముగ తొలగి పోవును. అపుడు కఫ, వాత, పైత్యములు యెగగ్రమ్మగా మనలను ఈ దేహమునుండి విముక్తిని చేయ మరియొక దేవత వచ్చును. ఆమెయే మృత్యుదేవత. ఈయిద్దరిలో యెవరు మనకు సన్నిహితులైన శ్నేహమో యెవరికి వారే వారిస్థితిని బట్టి నిర్ణయించుకొన వలెను.

సత్సంగత్యము

జీవితము పవిత్రత పొందుటకును, సర్వవిధముల అభివృద్ధి యగుటకును సత్సంగత్యము ముఖ్య వసరము.

అందు సత్యసాధకులు ఆరోగ్యవంతులు ధర్మజీవనాభిలాషులు అయినవారల స్నేహము, నేవ చేసి వారి గుణముల నలవరచుకొనుట ఒక భాగము. మరియొకటి పవిత్ర ధర్మసంస్థలు, ఉద్యమములయందు నిష్కామముగ పనిచేయుచు పవిత్రత నొందుట. వేరొకటి మనస్సును దుర్విషయములలోనికి మరల్చకుండ ఆత్మోన్ముఖముచేసి బ్రహ్మానందమును బొందుట.

ఇవియునుగాక ప్రకృతికి అత్యంతసన్నిహితు లగుట; ప్రకృతి శక్తులతో సాహచర్యముచేసి వానినుండి ఉత్తమమైన శక్తులను గ్రహించి జీవితమునందు అభివృద్ధియగుట.

వానిలో ప్రకృతి రామణీయకము లగు కొండలు, వనములు, మొదలగువానియందు తిరుగు చుండుట; భూదేవి ఒడిలో పరుండుట. (అధఃశయనము)

పవిత్రములగు నదులలో స్నానముచేయుట, సముద్రద్రవ్యమును తిలకించి సృష్టియొక్క అనంత శక్తిని తెలిసికొని బ్రహ్మానందపడుట. వర్షములో తడిసి పవిత్రకాంతశక్తిని సంపాదించుట, సర్వ జీవరాసులను ఉజ్జీవింపజేయు సూర్య కిరణములయందు విహరించుట, శుభ్రమైన గాలిని భుజించుట.

పుణ్యాక్షేత్రముల దర్శనము, షకాసము, యేకాంతవాసము, బ్రహ్మచర్యము, తపస్సు మొదలగు వానిద్వారా ఆత్మ సాక్షాత్కారమును బడయుట అనునవి సత్సంగత్యములో ముఖ్య భాగములు.

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము

ప్రకృతి శిబిరములు 1933 నుండి మొదలై వరుసగా ఇప్పటికి యెనిమిది జరిగి యున్నవి. ఈ సంవత్సరము వేసవిలో మరి యొకటి జరుగవలసియున్నది. ఈశిబిరముల ముఖ్యోద్దేశ్యములు జీవన విధానమందు మార్పు కలుగజేసి ప్రకృత్యభిగమనమునకు దారి చూపుట, అనగా స్వయం నిర్ణయ; స్వయం పోషక; స్వయం రక్షక విధానములతో గూడిన ప్రశాంత జీవనము, అధః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, సురమందిరతరు మూల నివాసములు; ఫలాహార అభ్యాసము, జీవిత పరమావధిని చేరుటకు లక్ష్యములను స్థిరపరచుకొనుట, దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను అభివృద్ధి చేసికొనుట; ఇట్టి సాధకులకు అనుకూల వాతావరణము యేర్పరచుట; ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులను అనేక ప్రదేశము లందున్న వారిని ఒకచోట సమావేశ పరచి ప్రకృతి ధర్మములను ముచ్చటించుచు జీవితములో అభివృద్ధినొందుటకు సహాయపడుట, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములను, జీవన విధానములను నేర్చికొని తోడి మానవులకు సహాయపడగల స్వచ్ఛంద సేవకులను శిక్షణ ప్రోత్సాహము లిచ్చి వారికి తగు సహాయము చేయుట; ఆర్తులైన వ్యాధి పీడితులకు వైద్య సహాయము చేయుట మున్నగునవి.

వెనుకటి శిబిరములయందు పై ఆదర్శములలో కొన్ని నెరవేరినవి. ఇకముందు తక్కినవికూడా నెరవేర్ప సంకల్పము గలదు. ఇట్టి కార్యములు నెరవేరుటకు ఆంధ్రమహాజనుల హృదయ పూర్వక ప్రోత్సాహమును, ఆర్థిక సహాయమును అవసరమై యున్నవి.

మొదటి మూడు శిబిరముల వ్యయమును కీ॥ శ్లే॥ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు భరించిరి. నాలుగవ శిబిరమును మదనపల్లిలో చిత్తూరుజిల్లా ప్రాంతములవారు ఆహ్వానసంఘముగ యేర్పడి చందాలు వసూళ్ళుచేసి శిబిరమును పోషించిరి. అయిదు, ఆరు శిబిరములు బెజవాడలోనే స్వయం పోషకములుగ నడుపబడినవి. అనగా శిబిరమునకు వచ్చిన ప్రేక్షకులు, విద్యార్థులు, రోగులు అధ్యాపకులు మున్నగు శిబిరవాసు లందరును యెవరి ఆహార ఖర్చును వారు శిబిర నిర్వాహకులు నిర్ణయించిన ప్రకారము భరించిరి. తరువాత యేడు, యెనిమిది శిబిరములు దొడ్డిపల్లయందు కీ॥ శ్లే॥ శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినవి. ఈ సంవత్సరపు శిబిర వ్యయములను భరించి జరిపెద మని యెచటినొండియును మాకు ఆహ్వానములు వచ్చియుండలేదు. కాన ఈ సంవత్సరపు శిబిరమును మేనెలలో బెజవాడలో స్వయంపోషక పద్ధతులపై జరుప నిశ్చయించినాము. ఈ శిబిరములలో ఫలాహారము మాత్రమే యొసంగబడుచున్నది.

వెనుకటి శిబిరములలో కొన్నింటియందు పరాపేక్షమీద ఆధారపడుటవలన ఆరోగ్య కరమైన ఫలములు విరివిగా లభించుటకు అవకాశములేకయిబ్బంది తటస్థించినది. ఈ సంవత్సరము అట్టి యిబ్బంది కలుగకుండ ముందుగానే సిద్ధపడి, స్వయంపోషకముగ శిబిరమును నడపిన సర్వ విధముల శ్రేయస్కర మని నిశ్చయించినాము. ఈ శిబిరమున ఒక్కొక్కరికి రోజునకు ఈ క్రింద వివరింపబడిన ఆహారము ఇవ్వ నిశ్చయించినాము. అది సంపూర్ణ పోషక మగునని మా నిశ్చయము.

రోజునకు 1 డజను నారింజపండ్లు	}	0-4-0
లేక కొబ్బరిబొండాలు, మరి ఇతర రసముగల పండ్లు		
1 కొబ్బరికాయ		0-0-9
గోధుమలు, పెసలు		0-0-3
డజను అరటిపండ్లు		0-1-0
కూరలు, ఖర్జూరకాయలు		0-0-6

		0-6-6 రోజుకు

వేసవియగుట వలన దేహపోషణకు రసముగల పండ్లు యొక్కవ అవసరమును, అవే యొక్కవ ఖరీదును అగుటవలన, ఆహారవ్యయము అంత యొక్కవ యైనదిగాని, మరి ఇతర కాలములలో అంతకాను.

ఈ శిబిరము 15 రోజులు నడుపఁబడును గాన రోజుకు 0-6-6 వంతునయున్న 15 రోజులకు 6 రూపాయ లగును. ఈ వ్యయమును శిబిరవాసు లందరును భరించవలెను.

ఈ శిబిరమునందు రోగులుకూడా చేర్చికొని చికిత్స చేయబడుదురు. వారు ఆహారపు ఖర్చు 6 రూపాయలే గాక చికిత్స; పరికరములు; ఇతర వసతులకు వ్యయములక్రింద అదనముగ నాలుగు రూపాయలు, అనగా మొత్తం పది రూపాయలు భరించవలెను. విద్యార్థులు రుసుముక్రింద రెండు రూపాయలు అదనముగ అనగా మొత్తము యెనిమిది రూపాయలు భరించవలెను.

శిబిరము 1941 సం॥ ౮॥ మే నెల 6 వ తేదీనుండి 21 వ తేదీవరకు జగుపబడును.

సంవత్సరములో మే నెల ఉద్యోగస్థులకు ముఖ్యముగ ఉపాధ్యాయులకు, విద్యార్థులకు సెలవులుగ నుండి వారు వచ్చుటకు అనుకూల పడును గాన శిబిరము పై తేదీలలో యేర్పరుపబడినది.

ఈ సంవత్సరము ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ వారిచే పతి సంవత్సరము నిర్వహింపబడు శిబిరమున 'ప్రకృతి చికిత్సక' 'ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తరబీయతు చేయబడుదురు. శిబిరముయొక్క చివర దినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హు లగు వారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొనుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును? శిబిర విషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతిపత్రికలో ప్రచురింప బడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తుచేయు వారందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథము లన్నియు చదివి యుండవలెను.

తీవ్ర ధర్మాభిలాష గలిగి సేవాసక్తులైన స్త్రీలు పురుషు లందరు రా తగుదురు. స్వయం సహాయము; స్వధర్మములపై మంచి నమ్మిక గలవారలు శిబిరమునకు అలంకారప్రాయు లగుదురు.

శిబిరమునకు వచ్చునపుడు తమ నిత్య జీవితములో సహాయపడు పరికరములు, అనగా దుస్తులు, లాంతరు, కత్తి, ప్రకృతి బట్టలు, గ్రంథములు, పెట్టె మొదలైనవి యెవరికి వారు స్వయముగ మోసికొన తగినంత బరువు గల వానిని తెచ్చుకొనవలెను.

ఈ శిబిర వివరములు తెలిసికొనగోరువారు రిఫై కొరకు పోస్టుబిళ్ళల పంపుచు లేఖలు 'మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ' వారికి వ్రాయవలెను. సామాన్యముగ వినరము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలలో ప్రచురింపబడుచుండును. విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు తమ దరఖాస్తులను యేప్రియలు 15 తేదీలోగా డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడకు పంపవలెను.

పఠనీయగ్రంథములు—(1) ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షకు:—ఆహార రసాయనశాస్త్రము, ఆరోగ్య తత్వము, ప్రకృతి వైద్యమునందు 24 పాఠములు, జన్మచికిత్స, లక్ష్యుణ జలచికిత్స, నైవీయ జలచికిత్స, స్వాభావికచికిత్సా నియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణవైద్య మంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1,2 భాగములు, శుక్లనష్టము, తొట్టి వైద్యము, (2) ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు:—తొట్టివైద్యము, ప్రాథమికప్రాథమికము, సుని శితవైద్యము నందలి 1 వ భాగము, నిర్విచార భావిజీవనము, ప్రకృత చికిత్సార్థము 1, 2, 3, 4 భాగములు, దీర్ఘరోగ చికిత్సాసారము, అనుభవ యోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17, 18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్సా విధాన మను పేరుగల వ్యాసములు.

విద్యార్థుల దరఖాస్తు (నమూనా)

ప్రకృతిశిబిర మేనేజరుగారికి, బెజవాడ:—

అయ్యా! ఈ సంవత్సరము తమచే నడుపబడుచున్న శిక్షాశిబిరమునకు నేను ప్రకృతిచికిత్సక, ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షకు విద్యార్థిగ రాదలచి ప్రకృతి చందాదారుడుగ చేరి పఠనీయ గ్రంథములను చదివినాను. శిబిర నియమముల పాలించెదను. శిబిరకాలమున వండని యాహార ములనే తినుట కంగీకరించి అందుల కగు ఖర్చు ఆరురూపాయలను ఇందువెంట (మనిఆర్డరుద్వారా) పంపుచున్నాను. అదిగాక విద్యార్థిరుసుముక్తింద రెండురూపాయలనుకూడ పంపుకొనుచున్నాను. తాము నన్ను విద్యార్థిగ అంగీకరించి నాకు యే స్థానము నిచ్చినదియును తెలియపఱుపకొరు చున్నాను.

చిత్తగించవలెను.

దరఖాస్తుదారుని దస్కతు

తేదీ

పూర్తి చిరునామా

షరా:—ఏ పరీక్షకు రాదలచినారో ఆ పరీక్ష ఒకటిమాత్రమే పై దరఖాస్తులో ఉదహరించవలెను. డబ్బు యే విధముగ పంపిన ఆ విధమును వ్రాయవలెను.

రో గు ల ద ర ఖా స్తు (నమూనా)

ప్రకృతి శిబిర మేనేజరుగారికి, బెజవాడ.

అయ్యా!

ఈ సంవత్సరం తమ శిబిరమునకు నేను వచ్చి నా యీ క్రింద వివరించిన రుగ్మతలకు తమ సలహా, చికిత్సల పొంద నభిలషించుచున్నాను.

అందుల కగు వ్యయము పదిరూపాయలున్న ఇందు వెంట (మనిఆర్డరుద్వారా పంపుచున్నాను.) నన్ను తమ శిబిరమునకు రా నంగీకరించి నాకు శిబిర వివరములతో జవాబు వ్రాయించ కోరు చున్నాను.

ఇట్లు,

దరఖాస్తుదారుని దస్కతు

తేదీ

పూర్తి చిరునామా.

ప ప్ర కృ తి శి బి ర వ్య య ము లు

ఈ శిబిరమును నిర్వహించుటకు ఆహార పదార్థములకుగాక ఈ క్రింద వివరింపబడిన వానికి మరి కొంత ఖర్చు అవసర మగును.

పోస్టేజి, నౌకర్లు, ప్రచురణల అచ్చు, శిబిర ప్రదేశమందలి వసతులు, సభలు, ఉపన్యాస ములు వగైరాల ఏర్పాట్లు, ప్రకటనలు, మరియుతర ఖర్చులును అనేకము లుండును. ఈ ఖర్చులను భరించుట ఒక్కరివల్ల సాధ్యము కానందున ఆహ్వాన సంఘ సభ్యులను యేర్పరచి వారివద్దనుండి కొన్ని చందాలను వసూలు చేయ నిశ్చయించినాము. ప్రకృతి అభిమాను లెల్లరును తమ శక్తి, భక్తి కొలది శిబిరమునకు చందాలను పంప ప్రార్థించు చున్నాను.

ఆహ్వాన సంఘ సభ్యులయొక్క పేర్లు పోస్టులో జమా, ఖర్చులెక్కలతోపాటు ప్రచురించబడును. చందాలన్నియు మేనేజరు, ప్రకృతిశిబిరము, సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ అను చిరునామాకు పంపవలెను.

ఇట్లు,

కొ లి పా క ఆ ది నా రాయణ శర్మ,

శిబిర నిర్వాహకుడు.

ఆ స్తి క్య ము

జ్ఞా నాం బ

ఆ స్తి క్య మనగా దేవు డున్నా డను నమ్మకం. మత మంటే దేవునికి జీవునికి గల సహజ సంబంధం. దేహమునకు ర క్తమునకు యెంత సంబంధమున్నదో మతమునకు మానవజాతికి అంతసంబంధమున్నది. మనుష్యుడు సంఘ జీవి మాత్రమే కాదు, మతజీవికూడ ఆలోచించే జీవి మాత్రమే కాదు, ఆరాధించే వాణికికూడ. ఆధ్యాత్మిక పరమసత్యము నన్నేపించుటకై మానవుడు సంఘమును వీడి గహనారణ్యముల కేగినాడు. ఏకాకి యై తప మొనర్చినాడు. మతమునకు మానవునకుఁగల సంబంధ మిట్టిది. (The concept of God is a fundamental element in the human constitution.) మనుష్యవ్యక్తి నిర్మాణములో దేవు డను భావ మొక ప్రధాన మూలద్రవ్యమై యున్నదని శ్రీ వివేకానందస్వామి వా రొకచోట చెప్పియున్నారు. మతములేకున్న మానవుడు బ్రతుకనే లేడు. కావున మతమును గూర్చి అన్నిటికంటె నెక్కువగా తెలిసికోవాలి.

ఒకానొక జడవాది చెప్పినట్లు (No Phosphorous, no mind) భాస్వరములేకున్న మనస్సు నున్న అట. శరీరమునందలి పదహారు మూల ద్రవ్యములలో భాస్వర మొకటి. అదిలేకున్న మన స్సనేదే సున్న, అనే జడవాదము ఈ విశాలవిశ్వము నింత క్రమముగా, యింత భద్రముగా నడిపే విశ్వసాక్షి, విశ్వాత్మయగు పరమాత్మను గూర్చి దృఢభక్తితో తపముచేసే మతాన్ని భేదింపగలదా? మతము వట్టి ఛాండసవ్యాపార మనువారు, పామర భావ మనువారు, మూఢవిశ్వాస మనువారు, అభ్యాస

జనితబుద్ధి జాడ్యవిశేష మనువారు, అనాగరక ప్రజలనుండి పారంపర్యముగా వచ్చుచున్న అంధవిశ్వాస మనువారు, మతము పోతేనే గాని సంఘము మరమ్మతు కా దనువారు కలరు. కాని వీరు ప్రమాదమునకు లోనైన ప్రతిభాశాలురు. ఈ ప్రతిభ సృష్టిని మాత్రమే చూడగలదు. సృష్టను గూర్చి యోజింపదు. ఫలమును మాత్రమే చూచును, వృక్షమును గుర్తింపదు. ఈ దృష్టియందు కార్యకారణ సంబంధ మొక యకారణములో లయ మొందును. ఈ వాదము కేవలము బీజము లేని వృక్షము. ఇది విజ్ఞానమున కెల్ల మూల మగు బుద్ధియొక్క మూలమును గుర్తింపలేకున్నది. మన స్తత్త్వమును గ్రహించినట్లు భ్రమ పడుటేగాని మనోయంత్ర నిర్మాతను గూర్చిన జ్ఞానమే లేదు దీనికి. బుద్ధిని బట్టుకొని పరువు లెత్తుటేగాని హృదయమొక టున్న దను తలపే లేదు. ఇది పూర్తి గా స్థూలదృష్టి.

ఈ సృష్టిని మానవుడు చూచే చూపునుబట్టి దైవప్రసక్తి, మతానక్తి బలపడుటో, నన్న గిలుటో సంభవించును. ఆ దృష్టి నాల్గురకము లుగా నుండును. ఒకటి శుభదృష్టి, రెండవది తత్త్వదృష్టి, మూడవది తర్కదృష్టి, నాల్గవది విపరీతదృష్టి. ఊప్పలు విప్పని పనరు మొగ్గలో గుమగుమలాడే గులాబిశువ్వును, ఒగరై వెగటుగ నుండు పసిపిండెలో స్వాదురసభరిత మగు రసాలఫలము చూడగలుగుటయేగాక అంధ తమన మగు గభీరరాత్రి గర్భమున బంగరు రంగుల వేవెలుంగును, హాలాహాలకీల లైన

అగ్ని జ్వాలలలో అమృత భాండమును, అభయ హస్తమునుకూడ చూడగలదు శుభ దృష్టి. ఈ దృష్టి సృష్టిక వాటమును తెఱచికొని సరా సరి సృష్టయొక్క సింహాసనమునే సమీపించును. ఆ స్తిక భావము నార్థకతనొందే దిచటనే.

(2) శుభదృష్టితో సంతోషి నొందజాలదు తత్త్వదృష్టి. ఇది సృష్టి తెర నొత్తిలఁ జేసి సృష్టకును, తనకును గల స్వరూప సామ్యదర్శనమున నిమగ్న మగును. కార్యకారణములయొక్క మూలకారణములో తన యస్తిత్వమును విలీనముచేసి అతీంద్రియ సత్య సందర్శనమునం దఖండసిద్ధిని సంపాదించును. శుభదృష్టి తల్లి యొడిలోని చంటిబిడ్డ, తత్త్వదృష్టి తల్లి సింహాసనము నధిరోహింపగల వయస్థ. ఈ రెండు దృష్టులయొక్క సమ్మిలనక్షేత్రమే పరిశుద్ధాస్తికమతముయొక్క పరమావధి.

(3) శుభదృష్టి, తత్త్వదృష్టి రెండును తృప్తి పరుపజాలవు తర్కదృష్టిని. గూడు వీడిన పక్షి లాగా, తాడులేని బొంగరంలాగా విరామము లేక తిరుగుచుండుటే దీని గతి. అన్ని వాదములకు తోడ్పడ గలదు. తుదకు వితండవాదమునకు దిగ గలదు.

(4) శుభదృష్టిని తిరస్కరించి తత్త్వదృష్టిని వెక్కిరించి, తర్కదృష్టికి కొంచెము తావిచ్చి తల్లక్రిందులుగా పరిశీలిస్తుంది విపరీతదృష్టి. కెమీరాతో, (ఛాయాగ్రహణ యంత్రముతో) చూచినపుడు బొమ్మ తలక్రిందులుగా కన్పించినట్టే యీ విపరీత దృష్టికంతా ఉల్టాగా కన్పిస్తుంది. ఇది మధ్యమధ్య విజ్ఞానవేషమును, తత్త్వజ్ఞానవేషమును కూడ ధరిస్తుంటుంది. అది కేవలము వేషముమాత్రమే. ఉత్తబురఖా మాత్రమే. ఈ దృష్టికి దేవుడు గోచరిం

పడు. మతము ప్రతిబంధకము; నీతి, మనిషి చేసి తగిలించుకున్న ఇనుపగొలుసు. సృష్టి అణుపరమాణువులయొక్క సంయోగవియోగ ఫలనం. అంధశక్తులు తాండవనూడే రంగస్థలం. ఒక విశ్రంఖలనర్తనం. ఈ జడ జగత్తునకు కారణ మొక యజ్ఞేయ జడవస్తు విశేషం. కాకున్న నొక సందేహాస్పద మగు నూహితత్వం. ఇది చాలా స్థూలదృష్టి, కడుమందదృష్టి. అదృష్టహీనయగు నీదృష్టి ఎంతత్వరగా వీలైన నంత త్వరగా మారిపోతే మంచిది. ఇది తర్కదృష్టిని చేర్చికొనినట్లై తత్త్వదృష్టిని శుభదృష్టిని కొంచెముగ నైన చెంతచేరనిచ్చినచో ఈ దృష్టిలోని దోషము నివారణ కాగలదు. నాటకశాలలో రంగస్థలమునకు వీపుచూపుచు అటునురలి కూర్చుండే ఆ మనిషి లాగా అభేద్య రహస్యమయమై, జ్ఞాన బల క్రియారూపిణి యగు నీ లీలకెల్ల అఖండ జ్ఞాన స్వరూపిణి యగు నైశీ శక్తియే మూలమైయుండ, సహజముగానే ఆ సంగతిని గ్రహింపవీలుండ, అట్టి జ్ఞాన మానవుని స్వభావములోనే అంతర్లీనమైయుండ, అటు నైవే చూడక ఇటుదిరిగి యేమియు లేదనుట న్యాయమా? నిదానించి యోజించి నిశ్చయించుకొన దలచినచో ఆ స్తిక్యము మన జన్మ హక్కుఅను విషయమును అందఱు గుర్తింపగలుగుదురు.

దైవభక్తి, మతాసక్తి లేకున్న మానవునకు శాంతిలేదు. మతముపేర నెంతో అన్యాయము జరిగినది. జరుగుచున్నది. కావున మతమే వద్దనుట, బ్రతుకు చాల చిక్కులతో కూడియున్నది కావున చావే మంచినన్నట్లుండును. ఘోషలసినది మతము కాదు. మతాలు, మతాల

పేరుతో రాజ్యం చేసే మూఢ విశ్వాసాలు, స్వార్థభావాలు అనే ఆభాసమతాలు. అవే పోవాలి, అసలుమతమే కావాలి. అసలుమత లక్షణము లెట్టివి?

మత మనేది విశ్వజనీనం, సార్వభౌమికం. అంటే సర్వ జనులకు హితవైనది, సమస్త జగత్తునకు సంబంధించినది. ఒక శాఖకో, సాంప్రదాయ మునకో, సంఘమునకో, పంథాకో మాత్రమే చెందినది మతము కానేరదు. మనిషికి, మనిషికి మధ్య అంతరము కలిగించున దేదియును మతము కానేరదు. తాను నమ్మినట్లు నమ్మని వారిని, తాను చేసినట్లు చేయనివారిని ప్లేచ్చ, హిడెన్, కాఫర్, పాపండ్లెత్తాది చెడ్డ పేరులతో పిలుచుటకు కాని- జుట్టు, కట్టు, బొట్టు మున్నగు బాహ్య వేషములకే ప్రధానస్థానము నిచ్చుట కాని మత లక్షణముకాదు. మతములో జాతి భేదమునకు తావేలేదు. అందరు సమానులే ఆధ్యాత్మిక సామ్యవాదమిది. సర్వమానవ సౌభ్రాత్రమునకు నెల వది. అందు ఒక్కడే దేవుడు, ఒక్కటే జాతి, ఒక్కటే ధర్మము. స్పర్థలతో, పోరాటముతో కూడిన 'మతకలహముల కచట తావులేదు. అది దేవుని నే లోకములలోనో పారనేయదు. ఏ మందిరమునందో బంధింపదు. ఏ సంఘమునకో, ఏ జాతికో ముడిపెట్టి బానిసను చేయ ప్రయత్నింపదు. ఆ దేవుడు అనగా మతము నిరూపించే దేవుడు, సర్వకర్త, స్వయంప్రకాశుడు, స్వతంత్రుడు, సచ్చిదానందుడు, మంగళకరుడు. ఇట్టి లక్షణము లున్న దే విశ్వజనీనమతము-యథార్థమతము - సనాతన మతము. ఉపనిషత్తుల

యం దిట్టి సనాతన దివ్యధర్మము కలదు.

మనుష్యప్రకృతిలో తీర్థము ఏకత్వ మొందినది. పశుత్వము, మానవత్వము, దేవత్వము నను మూడు అంతరము లున్నవి. ఈ మనుష్య ప్రకృతిలో పశువు రేగి కొమ్ములతో కుమ్మి, గిట్టలతో మట్టగించి మానవత్వమును మట్టిలో గలుప జూచునపుడు దేవుని సాయ మొక్కటే రక్షింపగలది; ఆశ్రయమియగలది. దేవత్వమును వికాసము నొందించుకొని పశుత్వమును స్వాధీనము చేసికొని మనిషిమనిషిగా బ్రతకాలంటే దైవము నాశ్రయించక తప్పదు.

ఆ స్తిక్యమే తరుణోపాయము. యథార్థమతాశ్రయము లేకపోవుటచేతనే అనగా దైవాశ్రయము లేకపోవుటచేతనే మానవప్రకృతి వికృతరూపమును దాల్చి లోపలను, వెలుపలనుగూడ అశాంతి నే గల్గించుచున్నది. అందు చేతనే కొందరి ముఖాల్లో కందిరీగలు గూళ్ళు కట్టుకొంటాయి. కొందరి హృదయాల్లో పెద్ద పులులు నిద్దురబోతుంటాయి. కొందరి భావాల్లో తక్షక కర్కశుటకాచి విషసర్పాలు బుస కొట్టుతుంటాయి. కనుకనే సృష్టికిరీట మనదగు మనుష్యుడు స్కా పెనుపేరుగా రన్నట్లు కపట జీవిగా పరిణమించాడు. మానవత్వము సార్థకము కావాలన్న ఆ స్తిక్యము స్థిరపడాలి. ఆ స్తిక భావమే మానవుని శ్రేష్ఠతకు, ప్రత్యేకతకు ప్రధానలక్షణం. ఆ స్తిక్యము మనుష్యుని మహదైశ్వర్యము. తల్లుల కెల్ల దల్లియగు పరమజనని యైన పరమాత్మతో మనకు గల సహజ సంబంధము బలపడి స్థిరపడును గాక.

ఫలభక్షణమే - సహజోపధము.

(డాక్టరు: డి. డి. రైట్, ఎఫ్. ఆర్. సి.ఎస్.)

ఫలభక్షణ సమస్య మిక్కిలి ముఖ్యమై యానందమై యున్నది. ఈ దేశీయుల కీ విషయమున వెనుకటికంటె యెక్కుడు శ్రద్ధ కలిగినది. ఇందుకు ఆహారసంస్కర్తల ప్రయత్నములు కొంతవరకును, అనేక జాతుల ఫలములు ప్రతి సంవత్సరము పుష్కలముగ బజారునకు వచ్చుటయే గాక, ఒక్కొక్కజాతి ఫలము సంవత్సరములో చాలకాలమువరకు దొరుకుటయు కొంత వరకును కారణము.

అట్లయినను అనేకమంది జను లింకను ఫలభక్షణము చిఱుదిండిగా అప్పుడప్పుడు పయోగింపవలసినదని, భోజనమైన పిదప తినదగినదనియు, భావించుచున్నారు. కాని ఫలములు బలకరములై ఆహారముగను, ఔషధముగనుకూడ నుపయోగించు నను సంగతిని గ్రహింప లేదు. శాకాహారము చేయువారు సైతము ఫలాహార ప్రయోజనమును గుర్తింపలేదు. ఫలభక్షణమును గూర్చి కొన్ని ముఖ్యాంశములు ముందు చర్చించబడును. దీనిని చర్చించుటకు ముందు ఫలము అను మాటకు నిర్వచనమేమో చూతము. జనసామాన్యముగ వృక్షవర్గము వలన లభించు పంటలలో నొక విధ మగు పంటకు ఫలము అని నామము. ఇవి పొదల యందును, చెట్ల యందును పై రగును. కొందరు గింజలలోని పప్పులను (Nuts) కూడ ఫలము అని చెప్పుదురు. అయినను మొక్కలయందు విత్తనమును ధరించు భాగమునకే ఫల మను పేరు చెల్లు చున్నది. కాబట్టి కండగలపండ్లు (అరటి మొదలగునవి) గింజలలోని, కాయలలోని పప్పులు (కొబ్బరి, బాదాం, జీడి మొదలగునవి) చిన్న చిన్న పండ్లు (రేగు మొదలగునవి) ధాన్యములు కూడ ఫలవర్గములో చేరుచున్నవి. ఫలాహారమునందివి యన్నియు వాడ నగును. ఈ చిన్నపత్రి

కలో అన్ని జాతుల పండ్లను గూర్చి వ్రాయుటకు సాధ్యపడదు గాన మిక్కిలి ముఖ్యము లగు కొన్ని జాతులను గూర్చి మాత్రము వ్రాయుదుము. ధాన్యములను చేర్చకుండ కేవలము కండగలపండ్లు (అరటి, మామిడి, జామ మొదలగునవి) కాయలలోని పప్పులు (కొబ్బరి, బాదాం, జీడి, వేరుశనెగ మొదలగునవి) మాత్రమే తినుట క్రమమైన ఫలాహార మగును. ఏలనన కాయలలోని పప్పులు (Nuts, కొబ్బరి, బాదాం, జీడి మొదలగు) శ్వేత ధాతువును క్రొవ్యులను కలిగించును. కండగలపండ్లు (అరటి మొదలగునవి) శరీరమున కావశ్యకమగు శర్కరను, ఉప్పులను, జలముల నిచ్చునుగాన ధాన్యములను తిననక్కరలేదు. ఫలములలో మాంసకృత్తులు తక్కువగాన నదియొక లోప మని కొందరి తలంపు. కాని నిజము విచారించినచో నిది సరియైన యభిప్రాయము కాదని తేలుచున్నది. వెనుకటికాలమున నభిప్రాయ పడినట్లు దేహమునకు యెక్కువ మాంసకృత్తులు అవసరము కాదు. ఫలములలోని శర్కరలు సులభముగ జీర్ణమగును గాన జీర్ణకోశమునకు పనితగ్గి శరీరమునందలి యితర భాగముల కన్నిటికి సత్తువకలుగును. కాలికాజీర్ణ వ్యాధుల కది సరిపడ దనుట ఫలభక్షణమును గురించిన మరియొక ఆక్షేపణము. ఇది కొంతవరకే సత్యము. క్రమము తప్పిన కల్తీ చేయుటచే ఫలములు అజీర్ణ వ్యాధిని వృద్ధిచేయవచ్చును. కాని క్రమముగ అనగా, యితరమగు నే వస్తువుతోను కలుపకుండ పుచ్చుకొనినయెడల ఫలములు కాలికాజీర్ణ వ్యాధి నివారణమునకు ముఖ్య సాధనము లగును. జీర్ణకారి యగు మండ పదార్థమును కలిగియున్న, అనారణ, రేగు మొదలగు ననేక జాతులపండ్లు అజీర్ణ రోగులకు మేలుచేయును.

ఔషధ వైద్యులు

మహాత్మాగాంధీ.

నా కొకప్పుడు వైద్యవృత్తియందు చాల యభిమానముండెను. దేశసేవార్థమే సేవావృత్తి నవలంబింప నెంచి యుంటిని. కాని ఇప్పుడాయభిప్రాయము మారిపోయినది. వైద్యులెందుకు మనలో గౌరవస్థానమును వహించుటలేదో నేను తెలిసికొంటిని. ఆంగ్లేయులు మనలను దాస్యములో నుంచుటకు ఉపయోగించిన సాధనములలో వైద్యవృత్తి ముఖ్యమైనది. రాజకీయ లాభములను బడయు నిమిత్తము ఆంగ్లవైద్యులు అనేకమంది ఆసియా దేశపు ప్రభువులకు ఔషధసేవచేసి రని మనకు తెలియును. వైద్యులు మనలను దుర్బలులను చేసిరి. పట్టభద్రులైన డాక్టరులకంటె సామాన్యవైద్యులేమేలని అప్పుడప్పుడు నేను తలచుచుందును. దేహరక్షణము వైద్యుని ధర్మము. అదియేకాదు. దేహములలో కలుగు వ్యాధుల నిర్మూలనము చేయుట వారి నిజమైన ధర్మము. వ్యాధులెందుకు గలుగుచున్నవి. మనయొక్క అశ్రద్ధవలనను, అయక్తాహారవిహారముల వలనను కలుగుచున్నవి. ఇది నిశ్చయము. నేను అమితముగా భజింతును. అజీర్ణము కలుగును. డాక్టరు గారియొద్ద కేగుదును. ఆతడు మందొసంగును. నాకు రోగనివారణ మగును. మరల అమిత భోజనము, మాత్రీలు యథాక్రమమగును. మొదటమాత్రలను పుచ్చుకొననిచో నేను అమిత భోజనము చేసినందుకు తగిన శిక్ష ననుభవించి యుందును. అందువలన నింకొకసారి అమిత భోజనము చేయకుండును. వైద్యుడు అడ్డుపడి నా భోజన లోలత్వమునకు సాయపడెను. అతని సాయము వలన నాకు కొంత శ్రమ నివారణ మైనది.

కాని నా మానసము మాత్రము దుర్బలమైనది. ఇట్లు చిరకాల ఔషధసేవకు సంపూర్ణ మనోదుర్బలత్వసిద్ధియే ఫలము. నేను ఇంద్రియ లోలుడనై ఒక సంకటము తగిలించుకొందును. డాక్టరు నా సంకటము కుదుర్చును. నాకు సంకటము కుదురు నను ధైర్యము తోచగానే మరల నే నా వ్యాధి తగిలించుకొందును. వైద్యు డడ్డుపడనిచో ప్రకృతినాకు తగినశిక్ష విధించియుండును. నాకు బుద్ధి వచ్చి యుండును. ఇంద్రియ మనోనిగ్రహము లలవడియుండును. అప్పుడు నేను యావజ్జీవము సుఖనైయుండును. ఆస్పత్రులు పాపమును అభివృద్ధిచేయుటకు తోడ్పడు ప్రతిష్ఠాపనలు. వాని యునికి వలన మానవులు తమ శరీరమును గూర్చి అశ్రద్ధవహించుటయు, అవినీతి ప్రవర్తకులగుటయు, సంభవించుచున్నది. ఐరోపా డాక్టరుల స్థితి మిగుల అన్యాయముగ నున్నది. మానవదేహ సంరక్షణార్థమని పేరుపెట్టి ఏటేట వారు కొన్ని వేల జంతువులను చంపుచున్నారు. నిండు జీవముతో నున్న జంతువులను పరిశోధనార్థమై కోయుదురు. (Vivi section) ఈ దుష్కార్యమును ఏమతమును ఒప్పుకొనలేదు. మానవ దేహసంరక్షణార్థమై ఇన్ని జీవజంతువులను చంపుట అనవసరము. ఈ డాక్టర్లు మన నై సర్దికమైన మతధర్మము నుల్లంఘించుచున్నారు. వారు తయారుచేయు ఔషధములన్నిటిలో జంతువుల కొప్పుగాని, మద్యములుగాని సాధారణముగా కలియుచునే యుండును. ఈ రెండు వస్తువులును హిందూవుల చేతను, మహమ్మదీయుల చేతను కూడ

నిషేధింపబడినవి. మనము నాగరికుల మని సటింపవచ్చును. విధినిషేధ పూర్వకమగు మత సూత్రములను మూఢాచారము లని త్రోసి పుచ్చి యిచ్చవచ్చినట్లు సర్వవస్తువులను భక్షింపవచ్చును. ఆహారవిహార నియమముల గూర్చిన కట్టుబాట్లు తప్పవచ్చును. కాని అట్టి పరిస్థితులయందు వైద్యులు మాత్రము ఔషధముల నొసంగుటవలన మనము ప్రాకృతనియమములనతిక్రమించుటకు కారకులగుచున్నమాట వాస్తవము. వారు చేయు ఔషధసేవ మనలను దుర్బలులనుగా, మనోనిగ్రహము లేనివారలనుగా చేసినది. దైహిక మానసిక దుర్బలత్వము గల మనము దేశసేవ చేయుటకు అనర్హులము. పాశ్చాత్య వైద్యశాస్త్రముల నభ్యసించుట వలన మన ఔషధము మరింత అధిక మగుచున్నది. మనలో చాలమంది వైద్యవృత్తి నవలంబించుట ఏలనని కొంత విచారించుట ప్రాముఖ్యము. దేశసేవాపరత్వము చేతగాని, పరోపకారశీలము చేతగాని మన డాక్టర్లు వైద్యవృత్తి నవలంబించుట లేదు.

ధనార్జనకొఱకు గౌరవయశస్సుల కొఱకు మనమా వృత్తి నవలంబించుచున్నాను. వైద్యవృత్తి నవలంబించిన వారు ప్రపంచమునకు నిజమైన యుపకార మెంతమాత్రమును చేయలేకపోగా వైగా ప్రపంచమున కెంతయు హానిచేయుచున్నారని నా మతము. ఈ డాక్టర్లు తమవైద్య విద్యాప్రదర్శనముచేసి విపరీతముగ ఫీజుపుచ్చుకొందురు. నిజముగ దమ్మిడి చేయని ఔషధములకు రూపాయలు చార్జిచేయుదురు. జనులు వానివలన వ్యాధులు కుదురుననువిశ్వాసముతో మోసపోవుచున్నామనియెంచక ఎంతధనమైనవ్యయ పరచెదరు. ఈ పాశ్చాత్య విధానము నేర్చిన వైద్యులకంటె మన సంచితమువైద్యులెన్నియోవిధముల మేలని వేఱుచెప్పవలెనా? జితేంద్రియులను పరోపకారశీలరను, మనోనిగ్రహులను, సత్యనిష్ఠులను చేయగల ప్రాకృత విధానానుసరణము నిరాషధ చికిత్సావలంబనము ప్రపంచమున కత్యంతము శ్రేయస్కరము.

సంపూర్ణ పోషకమైన బియ్యమును తయారుచేయు కొయ్య తిరుగళ్లు.

వడ్లను మరపట్టుట వలనను, దంపుట వలనను బియ్యము మీది పోషకపదార్థము రాలిపోవుచు నిస్సారమగు బియ్యము తయారై, అవి తినుటవలన నంజు, మలబద్ధము, శుక్ల నష్టము, అజీర్ణము, శరీర దౌర్బల్యము, మొదలగు వ్యాధు లేర్పడుచున్నవి.

అందువలన బియ్యము మీద ఊకను మాత్రము పోగొట్టి తక్కువ పదార్థమును మన కొసంగ గల కొయ్య తిరుగలి సాధనములను కనిపెట్టి యున్నారు. అందు వడ్లు పోయుచు వినరుచుండిన బియ్యము ఊక క్రింద పడుచుండును. వానిని చెరిగిన బియ్యము, ఊక వేరుపగుపబడును.

- ఆ తిరుగళ్ళు } 12 అంగుళముల ఎత్తు 15 $\frac{1}{2}$ అం. వెడల్పు గలవి. రు 5/-
- ఖరీదు } 13 $\frac{1}{2}$ అం. ఎత్తు 17 $\frac{1}{2}$ అం. వెడల్పు గలవి. రు 6/-

దొరకుచోటు. ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ.

ప్రకృతి ఆశీస్సు

(సర్వజ్ఞాః సుఖినో భవన్తు)

నేనులోకమాతను. నా యువ దేశములు అత్యంత ప్రేమపూరితములు. నా ఆజ్ఞలు అనుల్లంఘ్యములు. నా ఆజ్ఞలనుల్లంఘించుట యన, విషమును ప్రేమించుటయే. నాకు అనేక నామధేయములు కలవు. నన్ను భద్రకాళి అనికొందరు పిలిచెదరు. కొందరు జగజ్జనని యందురు మరి కొందరు మహిషాసుర మర్దని యందురు. నన్ను ఎవరే నామములతో పిలిచినను, ఎవరే లక్ష్యముతో నుపాసించినను నా యువ దేశములు ప్రేమపూరితములు కావని యెవరు ననలేరు. మాసూత్రము లత్యంత దురవగాహములు. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరు లంతటివారు నారహస్యములను భేదింప లేకపోయిరి. దేవదానవులు నన్ను జయింపబూని నిరంతర కలహనన్నాహములో మునిగియున్నారు. ఇది కేవల పురాణస్త విషయమే కాదు. ప్రకృత కాలమున కూడ మనుష్యులలో దేవదానవులుండి యేయున్నారు. మనుష్యులలో నిత్యము అన్యోన్య ద్వేషము అసహనము, అతృప్తి అవిశ్వాసము, అత్యాశ, ఇవి యన్నియు నా సూత్రములనుల్లంఘించుట వలననే కలుగుచున్నవి. నేను నిరతిశయ గంభీరను. నన్ను ఎవ్వరును వైరముచే సాధింపలేరు. నన్ననునరించినవారు అత్యంత సౌఖ్యమును బడయగలరు. నేను మిమ్ముల గన్నతల్లిని. మాతృవాక్య పరిపాలన పుత్రులవిధి. నేను మిమ్ములను అమిత ప్రేమతో పోషించి పెంచుచున్నాను. నేను జంతుజాలమునకును నమస్తజీవకోటికిని వలయు వస్తుసామగ్రిని సమకూర్చి యే యున్నాను. ఆ మర్మము తెలియక పశుప్రాయులైన జనులు దేహభరణముకొరకు ఎన్ని యో కృత్రిమవస్తుసంభారములను గల్పించుకొని యు

న్నారు. దీనికి కారణము మీ ప్రస్తుత నాగరికత. నవనాగరికత యనగా అసహజమై, సత్య రహితమైన కృత్రిమ జీవనమును కల్పించుకొనుట యని చెప్పట అతిశయోక్తి కాదు. ఇప్పుడు మానవుని శరీరము జూతుమా ఆపాద మస్తకమును తోడుగులతో నిండియుండును. బూట్లు, స్ట్రాకింగ్సు, నిక్కర్, టౌజర్, వేప్టు కోటు, కోటు, నెక్ టై, కాలర్, హేట్, గ్లోవుస్ ఇన్నియు మానవశరీరము నాచ్ఛాదించి సూర్యరశ్మికిని, గాలికి మరుగు చేసి, చెమ్మటలో పెరుగు పురుగువలె చేయుచున్నవి. మానసముల చూతుమా కోపము, దర్పము, అసహనము, దుర్బలము, మోహము కామము, భయము, దుఃఖము వీనిచే చిక్కియున్నవి. నిరంతర మందహాస చంద్రికలతో నిండుముఖ కమలములతో సంతోష భరములతో, నిండు స్వాంతములతో నుండు స్త్రీ పురుషుల గాంచుట అరిది యని యందఱెరిగిన విషయమే. ఇప్పటి నాగరికతయే ఒక వ్యాధి యనియు, దాని చికిత్సచేయుట పరమధర్మమనియు, Edward Carpenter (ఎడ్వర్డు కార్పెంటరు) రను మహనీయు డొక గ్రంథమే వ్రాసి యున్నాడు. ఆత డెంతయు సత్యమును వచించి యున్నాడు. ఇప్పు డెన్ని ఆస్పత్రులు! ఎన్ని లాకోర్టులు! ఇన్ని యున్ననురోగములకు వ్యాజ్యములకు తగ్గు కానరాదు. కావున ఇప్పటి నాగరికత మానవులకు సుఖప్రదమైనది కాదని ఘంటాపథముగా చెప్పవచ్చును. అటులై నచో ప్రాచీన నాగరికతయే మానవులకు పరమ హితమైనది. అదియే మీ పూర్వ ఋషుల సాంప్రదాయానుసారమైన నాగరికత. పూర్వ

(తరువాయి 88వ పేజీ)

మృణ్మయ చికిత్స

దివాకరుని సుబ్బారావు, వకీలు, తెనాలి.

ఉద్భృతాసి వరాహేణ కృష్ణేన శతబాహునా
 మృత్తికే హన మే పాపం యన్మయా
 దుష్కృతం కృతం
 మృత్తికే బ్రహ్మ దత్తాసి కాశ్యపేనాభి
 మంత్రితా
 మృత్తికే దేహి మేపుష్టింత్వయినర్వం ప్రతిష్ఠితం
 మృత్తికే ప్రతిష్ఠితే నర్వం తన్నే నిర్ణదమృత్తికే
 తయాహతేన పాపేన గచ్ఛామి పరమాంగతిం.
 ఇప్పటికిని నైష్ఠికులనిగాని ఛాండసులనిగాని
 చెప్పబడుతూ వున్న కొందరు పైశ్లోకము
 నుచ్చరించుచు మృత్తికా స్నానముల
 జేయుట చూచుచున్నాము. అట్టి ఛాండసులు
 చేయుచున్న పనినే రోగగ్రస్తులయినప్పుడు
 ప్రకృతి వైద్యులు చెప్పగా శిరసావహించి
 రోగవిముక్తులగుటకు పరాకాష్ఠగా జేయు
 చున్నాము. మృత్తికా ప్రభావము పైశ్లోక
 మందు వివరింపబడినది. హేయమనియు పాప
 భూయిష్ఠమనియు అనారోగ్యకరమనియు
 మనము ఏవగించు మృత్తికలో రోగ నివారక
 శక్తులున్నవనియు, క్రిమినాశకమనియు,
 (antiseptic and disinfectant) అనియు
 యిప్పుడు చాలమంది గ్రహించుచున్నారు
 లూయి కూనేగారు మృణ్మయ చికిత్సను
 గురించి తమ అభినవ వైద్య శాస్త్రములో
 (The New Science of Healing) కొద్దిగా
 ప్రస్తావించినారుగాని విస్తరముగా వ్రాయ
 లేదు. వారు మృణ్మయ చికిత్స నెక్కువగా
 అనుభవములో చేసినట్లుకూడా కనబడదు.
 కాని నవ్య ప్రకృతి చికిత్సలో మాత్రము
 (Neo-naturopathy) మృణ్మయ చికిత్స
 చాలా ప్రధానముగా నున్నది. ఒక్క ప్రకృతి

చికిత్సయననేమి, అలోపతివైద్యులు, హోమో
 పతి వైద్యులు, ఆయుర్వేద వైద్యులు అందరు
 జ్వరాధిక్యత వున్నపుడు వెంటనే జ్వర తీవ్రత
 తగ్గించి సంధి మొదలైన దుర్దోషము లాసా
 దించకుండా కాపాడుటకు ఒండుమన్ను పట్టీ
 లను విరివిగా వేయుచున్నారు. నా చిన్న
 తనములోగూడ కురుపులు వాపులు మొద
 లైన వాటి కన్నిటికి నేలగంధ మనుపేరుతో
 మన్ను వేస్తూవుండేవారు. దానితో అన్ని
 కురుపులు నయిమవుతుండేవి. చర్మవ్యాధులు
 కల్గి చీడ, తీట మొదలయినవి వచ్చినపుడు
 పల్లెటూళ్ళలో వుండు వుప్పు చవుడు నీళ్ళతో
 తడిపి ఒంటిమీదపూసి కొంతసేపు వుంచి స్నా
 నముచేస్తే అన్ని చర్మవ్యాధులు పోతూ
 వుండేవి. ఈ మధ్య యీ మధ్య ప్రమేహజనిత
 మయిన రాచకురుపులను కూడా ఒండుమన్ను
 పట్టీలవల్ల నయము చేయుచున్నారు. ఇంతే
 గాదు. సర్పదప్తమయిన వారికి గూడా
 యీ చికిత్సవల్ల విషమును తీసివేసి నయము
 చేయుచున్నారు. ఒక మనిషికి కాలిమీద
 పాముకరువగా నడుమువరకు భూమిలో
 1 గంటసేపు చాళివేయగా విషము హరించి
 రోగి స్వాస్థ్యము చెందిన దని మహాత్మాగాంధీ
 గారు తమ ఆరోగ్యదీపిక (A Guide to
 Health) అను గ్రంథములో వ్రాసినారు.
 పొటాసియమ్ పర్మాంగనేటు, ఫినాయిలు
 మొదలయినవి అవసరము లేకుండానే దుర్గంధ
 ములు, కుళ్ళు లేకుండా మన్ను వ్రపయోగ
 పరుస్తున్నారు. మన కుటుంబములలో, పిల్లలు
 బయలుకు కూర్చోనగానేముందర దాని మీద
 మన్ను వేయుదురు. తరువాత వీలు వెంబడి

శుద్ధిచేయుదురు. మన్ను వేయగానే దాని దుర్గంధమురాదు. ఇది మాని బస్తీలలో కాగితములతోను, గుడ్లపీలికలతోను మలసమ్మార్జన చేయుటవలన గలుగుదుర్వాసన, అరోచకముకు అంతులేదు. 1922 సం॥లో అహమ్మదాబాదు కాంగ్రెసుకు వెళ్ళినవా రందరికి ఒక సంగతి తెలియ గలదు. కాంగ్రెసుకు వచ్చిన వేలకొలది జనముకు పాయఖానాలను నిర్మించిరి. కాని ప్రతిపాయిఖానాలోను వక చిన్న పార నుంచిరి. పాయిఖానాలోకి వెళ్ళిన ప్రతివారు దేహబాధ నివారణకాగానే ఒక పారతో వాకిట నున్న మన్ను దానిమీద పోసి రావలసిన విధి వుండెను. ఈ పద్ధతివలన కొన్నివందల పాయిఖానాలు వున్నను ఎంత మంది వుపయోగించినను అచ్చోట దుర్వాసన కొంచెమైనను లేక వుండెను. మహమ్మ

దీయులలోను హిందువులలో చిన్న వారిని కూడా మరణానంతరము దహనముచేయక భూఖననముచేసినను క్రొళ్ళెత్తక వుండుటకు మన్నులోగల antiseptic and disinfecting గుణమే కాని వేరుకాదు. ఇటువంటి గుణములుగల మన్నును మన పూర్వికులు వేనోళ్ళ నుగ్గడించి వున్నారు. మృత్తికా స్నానము వలన సమస్త పాపములు తొలగు ననిన్ని, సంతానహీనులకు సంతానము కలుగు ననిన్ని, సర్వవ్యాధులు నయమవు నని చెప్పుచున్నారు. ఇన్ని విధముల వుపయోగించుచు నీ మృణ్మయ చికిత్సను గురించి ప్రకృతి వైద్యులు విరివిగా గ్రంథములు వ్రాసి ప్రబోధము చేసి ఎక్కువ ధనము వెచ్చించజాలని జను లందరికి సులభముగా వ్యాధి నివారణచేసికొను దారి చూప గలందులకు కోరు చున్నాను.

(86వ పేజి తరువాయి)

ఋషులు ఉంఛవృత్తిచేతము జీవితము ఎట్లుగడపిరో అట్లే మీరును గడపుడు. నే నొసంగిన పంచభూతములే మీ జీవితముల కత్యంత సౌఖ్యదాయకములు. పృథ్వీ తలమే శయ్య. సహజ నిర్మలోదకములే పానీయము. సహజఫల రసములే ఆహారము. రవితేజమే పవిత్రాగ్ని.

నిర్మల మూరుతమే ప్రాణధారకము. వీని నుపయోగపఱచిన మానవులే నిజమైన మానవులు ప్రాకృత విధాన జీవనమే. మానవజీవితాదర్శము. ప్రాకృత ఆహార విహార శయ్యలే మానవులయందలి దేవత్వమును సిద్ధింపజేయునవి. మీ రీ ప్రాకృతవిధాన మవలంబించి దీర్ఘాయుష్కంతులు కండు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు - జమా ఖర్చులు. జనవరి. 1941.

జమలు: జనుకటి నిలువ 89-11-1 ప్రకృతి పత్రిక 146-7-0 పుస్తకములు 22-7-9 రంగు కాగితములు 1-0-6 తిరగళ్ళు 10-0-0 అడ్డలు 8-0-0 జనరల్ పోస్టేజి 0-1-6 బాకీ వసూలు 9-0-0 అడ్వాన్సు 5-0-0 మొత్తము రు 291-11-10 లు.

ఖర్చులు: ప్రకృతి పత్రిక 17-4-9 పుస్తకములు 2-0-9 మిసలేనియసు 0-2-9 స్టేషనరీ 4-7-3 నౌకర్లు 21-4-0 జనరల్ పోస్టేజి 3-12-3 పన్నులు 0-13-0 అచ్చుపని 45-2-0 గాంధీ సోఅపరేటివువ్యాంకు 120-0-0 భరణములు 33-5-4 అడ్వాన్సు తిరిగి యిచ్చివేసినది 5-6-0 నిలువరొక్కము 38-1-9 మొ॥ 291-11-10

పి. శ్రీ ధ ర రా వు,
మేనేజరు.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు
(ఫిబ్రవరి సంచిక తరువాయి)

మందలపర్తి వెంకట సుబ్బారావు, జాన శంకరయ్య, గాడేపల్లి సత్యనారాయణశాస్త్రి మున్నగు పెక్కుమంది చప్పిడిగా వంటవస్తువులు భక్షించి, ఆసన బంధముద్రాప్రాణాయామఃకుల నాచరించువారు. పాలంకి నాగరత్నమ్మ, గుళ్ళపల్లి రుక్మిణమ్మ, కడలి మాచేశము, మందలపర్తి సూర్యనారాయణమూర్తి, పుల్లెటికుర్తి నాగయ్య, నిమ్మగడ్డ వెంకయ్య, ప్రతాప కోటయ్య, మద్రాసు లెపు వెంకటప్ప, పెన్నెత్త వెంకట సుబ్బరాజు, దుగ్గిరాల మీరాఖాన్ సాహెబు మున్నగు శిష్యులు పెక్కుమంది పరమభక్తిగా సంచరించుచు మత్స్యమాంసాదులు, పొగచుట్టలు పరిత్యజించి శాకాహారులైనవారు. మరియు నింతకంటె ముఖ్యులు పెక్కురు కృష్ణా, గోదావరి, గుంటూరు, నెల్లూరు, గంజాం, కడప, నైజాం, రామనాథపురం, రంగూన్, మద్రాసు మున్నగు జిల్లాలలో గలరు. వారప్పుడప్పుడా శ్రీమంబుల కేతెంచి, యేవో కొన్ని ఫలములను తెచ్చి మా కొనంగి, మా వలన వారి సందేహములను దీర్చుకొని, సంతసించి పోవుచుండురు. ఇట్లుండ 1938 సం॥ నవంబరు నెలలో మా శిష్యుకోటియం దొక్కడగు మర్రీసాలెపు వెంకటప్ప యాహ్వానముపై నే నొక శిష్యునితో గూడి బాపట్లమీదుగా రేటూరు పోయితిని. ఆ రేటూరులో నతడు బ్యాండు, సన్నాయి, మేళతాళములతో పెండ్లికొడుకుకు వలె పల్లకీపై నన్నెక్కించి యూరేగింపు జరిపి గొప్ప యుత్సవ మాచరించెను. ఆనాడు కార్తిక

పూర్ణిమ. ఈ యదను గనిపెట్టి గ్రామము లోని కమ్మసంసార్లు మమ్ము తమ తమ గృహంబుల కాహ్వానించి, భక్తి శ్రద్ధలతో ఫలపుష్పాదు లొసంగి పూజించి మిగుల సంతసించిరి. వారికి మాంసాహార నిషేధమును, ప్రజలకు టీకాలవలన గలుగు దోహగును, బాధిత మానవజాత్యుద్ధరణ కను వగు కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములను దెలిపి కొంతమందిని మా శిష్యసంఘములో జేర్చుకొని, వారొసంగిన కానుక రు 116 లను స్వీకరించి, నూతనాంబరభూషితుడనై పలువురు పరివేష్టించి పూండ్లలోని శిష్యుడు ప్రతాప కోటయ్య పంతులుగారి స్కూలులో వారొసంగిన స్వాగత పద్య పత్రికను గ్రహించి, ఆ గ్రామ నివాసులును, హరికథకులును, శ్రోత్రియులును నగు శ్రీ గుంటూరి ఆదిశేషయ్య శాస్త్రి గారి జననీ జనక సోదర సతి సుత హితాదుల దర్శన మొనర్చుకొని వారి యాదరణ వడసి మా శిష్యుడగు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారి యాహ్వానముపై వారి స్వగ్రామ మగు మట్టిపూడి వారి పినతండ్రి వేగి రాజు చిన కోటంరాజుగారి దివ్యమగు మేడలో రెండు దినములు నివసించి అచ్చట మా క్షత్రియ శ్రీ రత్నములకు మాంస భోజన క్రమమును గూర్చియు పాతివ్రత్య ప్రభావమును గూర్చియు, లవణభుక్తియే వ్యాధులకెల్ల అంకురార్పణ మను విషయమును గూర్చియు ముడిబియ్యపు ప్రాశస్త్యమును గూర్చియు నొక దీర్ఘోపన్యాస మొసంగి, వారి వల్ల మాంసాహార మను ఘోరతర పాపమును

దానముగా స్వీకరించి కొందరు క్షత్రియ
 స్త్రీపురుషులను మా శిష్య సంఘములో
 జేర్చుకొని, ఆ గ్రామపెద్దల కోరికపై
 5 ఫోటోలు తీయించగా సంతసించి అమృత
 లూరు నుంచి రేటూరు వచ్చి వెన్నంటి
 విడువనొల్లని మోతుకూరి హనుమానందము
 మున్నగు శిష్యులతో సహా మట్టిపూడినుంచి
 బయలుదేరి పొన్నూరు ప్రవేశించితిని. ఆ
 పొన్నూరు గ్రామములోకూడా మట్టి
 పాలెపు వెంకటప్పప్రోత్సాహమువల్ల బ్యాండు
 సన్నాయి మున్నగు మేళతాళములతో గొప్ప
 యూరేగింపు జరుపుటయు, ఆ గ్రామ కమ్మ
 సంసార్లు, మంగళ్లు (నాయీ బ్రాహ్మణులు)
 కలిసి నా కూడానున్న శిష్యసహితముగా నొక
 ఫోటో యెత్తించుటయు, మా గురు నియమ
 ములనుసరించి కొందరు మాశిష్య సంఘమున
 ప్రవేశించుటయు జరిగినది. కాని, ఆ గ్రామ
 ములో నొక దినమైన ఆగుటకు వీలు చిక్కినది
 గాదు. ఎందుకనగా 13-11-1938 ని బెజవా
 డలో జరుగు టీకాల వ్యతిరేకసభలో నేను
 ప్రారంభోపన్యాసకుఁడుగా పోవలసిన విధియుం
 డెను. అందువల్ల 12వ తేదీనే వారిని వీడ్కొని
 ఆరాత్రి 4 గంటలకు బెజవాడ చేరుకొంటిని.
 శిష్యులెల్ల పొన్నూరులో ఆగిపోయిరి. నేను
 బెజవాడలో జరిగిన టీకాలవ్యతిరేక సభలో
 ప్రాధాన్యమునుండి మాట్లాడి వారి
 యాదరణ వడసి, 14 వ తేదీ రాత్రి 12 గం
 టలకు శిష్యసహితుఁడనై ఆశ్రమములో
 సౌఖ్యముగా ప్రవేశించితిని. బెజవాడనుంచి
 వచ్చునప్పు డొక పెట్రోమాకుస్ లైటు
 రు 16-7-0 లకు కొని తెచ్చితిని. మా
 కిట్టి ప్రత్యక్షశిష్యులేగాక మా విషయమును
 ప్రకృతి పత్రికలో జూచియు మహాయోగము,

మహారోగము, అనుభవానందము, తత్త్వ
 లక్ష్యార్థము మున్నగు మా గ్రంథములను
 జూచియు మమ్మును గురుభావముగాఁ దలంచు
 కొని కొన్ని నియమముల నభ్యసించి రోగ
 శాంతినంది, మా పేర జాబులువ్రాయు శిష్యులు
 వందలాది గలరు. అందుకొందరు మా సలహా
 గైకొని వారికి సాధ్యముగాని వ్యసనములను
 పరిత్యజించి బాగుపడుచుండుటగూడ గలదు.
 వారిలో శైవ, వైష్ణవ, క్రైస్తవ, ఆర్య,
 బ్రాహ్మసమాజ, మహమ్మదీయ, మతస్థులు,
 బ్రాహ్మణాది యరుంధతీయులవరకు సుధ్య
 గల సర్వగులములయందును చాలవంది గలరు.
 మాకు మతవైషమ్య మేమియు లేదు. యోగ
 మత మఖిలమతసమ్మత మగుప్రకృతి యధార్థ
 మత మగుటవలన మాకు పరులవల్లను, పరులకు
 మావల్లను వ్యత్యాసములు గలుగవు. ఏ వర్ణ
 స్థుఁడైనను సరియే, ఏ మతస్థుఁడైనను సరియే
 మాయావి గాక, సత్యప్రవర్తకుఁ డైనచో
 మే మతనిని మా ప్రాణతుల్యముగా భావించి
 ప్రేమింతుము. మమ్ముజూచినచో సర్వమతస్థు
 లునుగూడ మత వైషమ్యము పాటించక
 సమముగా ప్రేమించుచుండుట గూడ పలు
 చోట్ల గలదు. మేమే మతమునుగూడ నిరసిం
 పము. కాని ఆయామతస్థు లాచరించు లోప
 ములవలన రోగ మార్జించుకొని లోకగర్వి
 తులై పోవు మూఢులనుజూచి మాత్రము
 విచారింపకుండ నుండజాలము.

మరియు కొందరు మా భోజనమును జూచి,
 తమరుగూడ నట్లుండవలయు నని తలంచుకొని,
 తమజరుగుబాటు, ధైర్యము, దేహతత్త్వము,
 అలవాటు, గమనించుకొనక త్వరపడి పచ్చి
 పదార్థ భుక్తి కారంభించి అందుకు గావలసిన
 నియమముల ననుసరింపనేరక తుదకు రోగు

లైపోయినవారును-ఒకటి రెండు సంవత్సరములు ప్రకృతిరీత్యా సహజాహార స్వీకరణ మొనర్చి యేదో యొక మిషవలన తిరిగి యొక్కపెట్టున సర్వ దగ్ధ పదార్థములను భక్షించి, అందువలన నుద్భవించిన ఘోరబాధలకు గురియై మరణించిన వారును—స్వల్పతప్త చేసి మరల మావలన తగిన సలహా పొంది, ప్రకృతి ననుసరించి కఠినముగా దీక్ష నెరపి, తుదకు చావు దప్పించుకొని బ్రదికిన వారును;—లేక నెమ్మదిగా తిరుగ అన్నము, కూరలు, పచ్చళ్ళు, వడియాలు, అప్పడాలు, పాలు, నేయి, మజ్జిగ, పెరుగు, పిండివంటలు, పొగచుట్టలు అలవాటు చేసుకొని, పిల్లలను బుట్టించి, వాళ్ళు నేడిపించి, జీవచ్ఛవములై ప్రాణములతో బ్రదుకుచుండువారును—గూడ గలరు.

ఈ ప్రకారము మేము శుద్ధ పల్లెటూరిలో నెవరికినిఁ దెలియకుండ జీవించు చుండ— శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారితో 1919 సం॥రం॥లో స్నేహము గలుగుటయు, మా వ్యాసములు ప్రకృతి పత్రికా రత్నము నందు తప్పక ప్రకటింతు మని వాగ్దత్తము జేసి ఆ ప్రకార మప్పటినుంచి నేటి వరకు జరుపు చుండుటయు, తదుపరి “తత్త్వలక్ష్యార్ణవము” మాయగజులును, “అనుభవానందము, మహాయోగము, మహారోగము” మున్నగు కొన్ని వచన గ్రంథములు నేనును, వ్రాయుటయు, నేను వ్రాసిన గ్రంథములు, వ్యాసములు, కూడ ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటింపంబడుటయు, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ సహితములై హనుమయ్య నాయుడుగారు వచ్చి మాయాశ్రమమును జూచి ఆ విషయము ప్రకృతి పత్రికలో ఆధునిక ఋష్యాశ్రమ మను శీర్షిక క్రింద ప్రకటించుటయు, అందువల్ల మా

యునికి లోకమునకు మరింత హెచ్చుగా వెల్లడి యగుటయు, సంభవమైనది. తదుపరి పలు సార్లు అక్కడక్కడ జరిగిన సభల క్రాసనాధిపత్య మంగీకరింపవలె నని శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారు వ్రాయఁగా వ్రాయఁగా, తుదకు 1931 సం॥రం॥ అగష్టులో కొద్దిగా విశ్రాంతి తీసికొని, దీక్ష ముగించి అమలాపురమున జరిగిన 12 వ ప్రకృతివార్షిక సభకు పోతిమి. ఆ యవకాశమును మా శిష్యులగు తెనాలి తాలూకా అమృతలూరు నివాసులు మోతుకూరి హనుమానందము, గుళ్ళపల్లి కృష్ణయ్య మున్నగు వారు తెలుసుకొని, మా పేర యీ క్రింది రీతిని జాబులు వ్రాసిరి.

ఓం 1-8-1931

శ్రీ పద్మభూషణ్ నమః. అమృతలూరు శుద్ధమైన జ్ఞానమే స్వరూపముగాఁ గల శ్రీ మద్గురుమూర్తులవారి పాద పద్మములకు, అనేక నమస్కారములు చేసి శిష్యులగు గుళ్ళపల్లి కృష్ణయ్య, మోతుకూరి హనుమానందం వ్రాయు మనవి యేమనగా:—

అయ్యా!
ఇచ్చట కొంతమంది భక్తులు తమ శిష్యుకోటిలో చేరగలందులకు, తమరిని మా గ్రామాదులకు తీసికొని రావలయు నని కోరుచున్నారు. అట్లు గానియెడల వారందరు తమ గ్రామమే రావలయు నని కోరికతో నున్నారు. కాన తమ సోదరద్వయం మా గ్రామములకు వచ్చి, మాచే పూజింపబడెదరో! లేక యీ భక్తుల నందరిని మీ పాద సన్నిధికి రమ్మను మని సెలవిచ్చెదరో! మా యందు దయయించి తెలుపఁ గోరెదము. అయ్యా! తమరు రచించిన తత్త్వ

లక్ష్యాల్ల వము, చిన్న అయ్యగారు రచించిన గ్రంథములను కూడా పంపించ గోరడము. ఇచ్చట మీ దయానుగ్రహమువలన క్షేమముగనున్నాము. మా తప్పలన్నియు క్షమింపవలెను. ఇంతేసంగతులు.

చిత్తగించవలెను.

మోతుకూరి హనుమానందం వ్రాసిన వ్రాసెను. అందుకు మేము, వీలున్నచో దసరాకు మీ గ్రామమునకు వత్తుమని యతనికి వ్రాసితిమి. హనుమానందము, కృష్ణయ్య గార్లరువురును 1928 సం॥రం॥లోనే మావద్ద కారణమును బొంది మా క్షేమము జేరి, అప్పటినుంచియు, మావేర “మా గ్రామము రావలయు”నని బహురీతుల సుమారొక వంద జాబులైనను వ్రాసియుండిరి. ఆ వుత్తరముల కెల్ల కొన్ని రోజులు వాయిదా వేసి, నత్తుమని చెప్పుచు మా దీక్ష సమాప్తి గానం దున, సిగ్గు జెందుచు, వారికి తిరిగి వాయిదా వేసి 1931 సం॥రం వరకు జరిపితిమి, 1928సం॥రం మొదలు “ప్రతిసంవత్సరమును, సంక్రాంతి దీపావళి, దసరా మున్నగు పండుగులకు ఆ గ్రామములో డోలు సన్నాయి మేళ తాళములతో గొప్ప వుత్సవములు చేయుచు మీ ఘోటోలను వూరేగించుచుంటి”మని, హనుమానందం పలుసార్లు మాకు వ్రాసెను. మే ముమలాపురం సభ ముగించుకొని వచ్చిన మీఁద కొన్నాళ్ళు విశ్రామించి, ప్రజోత్పత్తి సంవత్సరాశ్వాయుజ శుద్ధ విదియ రోజున బయలుదేరి వెళ్ళ నిశ్చయించుకొని, అమృతలూరు వారికి జాబువ్రాసితిమి. వెంటనే వారు రైలు ఛార్జీకిగాను రు 10-0-0 లు మావేర మనియార్డరు చేసిరి.

మేము 1931 అక్టోబరు 13 తేదీని బయలుదేరి, ఏలూరులో మాకు చిరపరిచితు లగు పసుమర్తి పురుషోత్తముగా రింటినద్ద, నొక్కదిన మాగి, వారి యాతిభ్య మంగీకరించి, బెజవాడలో నారిశెట్టి హనుమయ్య జ్ఞానాంబ గార్ల కతిథులమై వారి యాదరణఁ బడసి, మా కొఱకై యెదురుగా వచ్చిన క్రొత్త పల్లి నర్సయ్య, మోతుకూరి హనుమానందం గార్లతో కలిసి రైలుపై తెనాలిలో దిగి, సమీపమునగల కలేవరం బ్రహ్మానందం బాలయోగిగారి కైవల్యాశ్రమంబునం దా రాత్రి విశ్రామించి, మరుదివసంబున మోటారుపై పెదపూడివద్ద దిగి, అచ్చటికి మాకొక యెదురుగావచ్చిన బుచ్చయ్య మున్నగు కొంతమంది భక్తులతో గ్రామ సరిహద్దులో ప్రవేశించితిమి. అచ్చట సుమారొక వందమంది జనము స్నానములు జేసికొని, మారాకకై యెదురు చూచుచుండిరి. తదుపరి వారు తాళమృదంగాది పలువిధ వాద్య విశేషములతో మాకు శిష్యులగు, బాలకోటి వెంకటేశ్వర్లు, మున్నగు పేరెన్నికగన్నడోలు, మృదంగ పండితుల నాయకత్వమున అమృతలూరులో మాతో గొప్ప వూరేగింపుజరిపిరి. తదుపరి గ్రామమునకు 4 ఫర్లాంగుల దూరమున, భక్తులెల్ల రాకమించిన గయాభుస్థలమున యేకాంతముగా నిర్మించిన పెద్ద తాటియాకుల ఆశ్రమములో మమ్ముఁ బ్రవేశపెట్టిరి. మాకొకకు పెదపూడివఱకు గుళ్ళపల్లి కృష్ణయ్య, బాగుగా నలంకరించి తన యెడ్లబండిని తోలుకొని వచ్చెను. చాలా మంది నడచుచుండఁగా మేమా బండిలో నెక్కుటకు మాయగ్రీజు లంగీకరింప నందున కష్టముగా

నున్నను, నెమ్మదిగా పాదచారులమై యా బెడ్డలలో నడిచియే పోతిమి.

(“ఊరెగింపు” అను శబ్దము క్రమముగా, “ఊరేగింపు”గా మారిపోయినది.)

ఆ దినమున మాకు బీరకాయలు, అరటి పండ్లు, ఒక కొబ్బరికాయ మాత్రమే అమృత లూరు వారు ఫలహారమునకు సిద్ధపరచిరి. ఆ గ్రామము మాగాణి భూమియగుట వలన ఫలవృక్షము లంతగా లేవు. మరుదివసంబున, మేము స్నానసంధ్యా ద్యనుష్ఠానములు తీర్చు కొనినమీఁద గ్రామములోని పిన్న పెద్దలు చాల మంది కమ్మనంసార్లు, మా వద్దకు దయచేసిరి. వారితో కొంతసేపు ప్రసంగించి, తదుపరి మా నియమిత సమయమునకు ఫల హార మొనర్చుకొని, కొంతసేపు విశ్రాంతి తిమి. అంతటినుంచి ప్రతిదినమును ఆ పాక వద్దకు వచ్చు జనమునకు లెక్కలేదు. పెద పూడి, మండూరు, గోవాడ, తురిమెళ్ళ మున్నగు సమీపగ్రామములేగాక, నల్లూరు, చీరాల, తెనాలి, మైనేనివారిపాలెం, కూచి పూడి, ఈపూరిపాలెం, ధూళిపూడి, పెరవలి పాలెం, రేటూరు, జంపని, ఇంటూరు, కొల్లూరు, పెనుమర్తి, బేతపూడి మున్నగు పెక్కు గ్రామాదులనుంచి స్త్రీ పురుషులు, అరటిపండ్లు, కొబ్బరికాయలు, నారింజపండ్లు, జామపండ్లుగాక, ఆనబ, పొట్ల, బీర, గుమ్మడి మున్నగు కాయలు రకరకములగు, అసంఖ్యా కములగు పూలమాలలు, తెచ్చి మాకొసంగు చుండెడివారు. అచ్చటి కేతెంచు ప్రతివ్యక్తి చేతియం దేదోయొక ఫలమో, కాయయో, పుష్పమాలయో ముఖ్యముగా నుండెను గాని వట్టిచేతులతో నచ్చటి కొక చంటిబడ్డయైన రాలేదు. ప్రతిదినమును వేలాది ఫలములు

సప్లయి అయినవి. వానిని తిరిగి ఆ భక్తుల కెల్ల ఫలహారముగా నైదారుమంది నదా, పంచిపెట్టు చుండినను, వానికి తరుగు విరుగు కూడ లేదాయెను. రాత్రిభాగములో స్త్రీలు పదిగంటలవరకు మమ్ము చూచుటకై వచ్చు చుండెడివారు. పగలల్లా పురుషులు సభఁ జేయుచుండిరి. ప్రతిదినమును జనులు విరి విగా రా నారంభించుటచే 21-10-1931 తేదీని ఆ గ్రామబాలికా పాఠశాలలో నొక సభఁ జేసి యందు మేము రచించిన, “తత్త్వ విజ్ఞాన చూడామణి” యను నూతన గ్రంథ మును చదివి వినిపింప ప్రారంభించితిమి. గాని అచ్చటి స్థలము దాదాపు 3, 4 వేల జనము కూర్చుండుటకు సరిపోయి యుండుట వల్ల వచ్చెడి జనముకు స్థలముచాలక అలజడి యధికమైనది. పొరుగు గ్రామవాసులు చాలా జనము లోనికి రా వీలులేక గందరగోళముఁ జేయుట కారంభించఁగా నా గ్రామశివాలయ విశాల ప్రదేశమున కేగి, అచ్చట బహిరంగముగా మాకొకటై యమర్చిన బల్ల పై నెక్కి కూర్చుంటిమి. మమ్ము జూడవచ్చిన వారికి స్థల మచ్చటగూడ యిరుకై నందున జనులు రథముపై నెక్కియు, గోడలపై నెక్కియు, శివాలయము పై నెక్కియు గుంపులు గుంపులుగా మమ్ము జూడ నారం భించిరి. ఇట్లుండ మా కచ్చట యుపన్య సింఁచుటకైన వీలు గుదురలేదు. ఆ గందర గోళములో నచ్చట నొక విశ్వబ్రాహ్మణుఁడు మాతో నేదో కుల సంబంధముగు గొడవ ప్రారంభించుటయు, ఆ సమయమున శరణురామ స్వామిచౌదరిగారు మాచే రచింపబడిన “సహజ సత్యాగ్రహ” మను గ్రంథమును, ఆ జనసమూ హము నుంచి వైకెత్తి పట్టుకొని “ఇది మీరు

రచించినదేనా?" యని మమ్మడుగుటయు, "ఔ"నని మే మాయనకు జవాబు చెప్పటయు, అందు కాయన మాతో, "నందు కొన్ని విషయములనుగూర్చి, మిమ్మడుగవలసిన సందేహము లున్న"వని చెప్పటయు, "ఈ గ్రంథమును గూర్చి ఈగందరగోళసమయమున జవాలిచ్చుటకు వలను పడ"దని మేము చెప్పగా ఆయనకు కోపము వచ్చి "ఆ గ్రంథమును చింపివేతు"నని చెప్పటయు, ఆమాటకు నేను, "మీ చేతిలోనివస్తువును మీ యిష్టానుసార మొనర్చుకొనుటలో నాటంకమేముండు"నని చెప్పటయు, వెంటనే ఆ పుస్తకమును ఆయనగారు చింపి పారవేసి వెడలిపోవుటయు, సభ ముగియుటయు, మే మాశ్రమంబున కేగటయు, చీకటి పడుటయు, జరిగినది. రామస్వామిగారి కోపమునకు చాలమంది పెద్దలు విచారించిరి. కొంద రాయన కెవరో యక్రమబోధ గావించి రని యోజించిరి. కొందరు మాతో "మీరేమీయనుకోవద్దు. ఆయన చాలా మంచివాఁడు, బుద్ధిమంతుఁడు, విద్యాధికుఁడు, శాంతుఁడు" అని చెప్పిరి. "రామస్వామిగారు కాంగ్రెసునాయకులు. పలుసార్లు జైలునకేగిరి. ఆ గ్రామములో నంతకుముందు కొద్దికాలములో "శాంతి" జెండాను స్థాపించి మహాకీర్తి వహించు శివ" అని మరికొందరు మాతో చెప్పిరి. అట్టివారికి గలిగిన అక్రమ మగు కోపమునకు ఆ గ్రామస్థులు కొందరు శంకించి, ఆ శాంతిజెండాకు ఫలితమిదియే గాఁబోలు నని గుసగుస లాడిరి. కొందరు దురుసు మనుజులు మరి యేమేమో అనుకొనిరి.

అందుకు మేము చాల పశ్చాత్తాపపడి రామస్వామిగారిని దర్శించి వారికి జవా బిచ్చుటకు

నిశ్చయించు కొంటిమి. గాని ఆ మరునాడాయన పదిమంది మిత్రులతో గలిసి, మేమున్న ఆశ్రమంబున కేతెంచి, అచ్చట సభ జేసియున్న, ఆలపాటి వెంకట కృష్ణయ్య చౌదరి, ఎలమంచి రాఘవయ్య చౌదరి, దేవభక్తుని పెద సుబ్బయ్య (పూసల సుబ్బయ్య చౌదరి,) క్రొత్తపల్లి ఆనందయ్య చౌదరి, క్రొత్తపల్లి నారాయణచౌదరి, మున్నగు ప్రముఖుల సముఖమున తమ కా గ్రంథమువైఁ గల విముఖతకుఁ గల కారణమును వివరించిరి. వారి మాటలకు మేము చాల మర్యాదగా జవాబుచెప్పి, వారిని సమాధాన పరిచి, పంపించితిమి. తదుపరి తురిమెళ్ళ, ఎలమంచి రాఘవయ్య చౌదరిగారు, పెదపూడి, దేవభక్తుని పెద సుబ్బయ్య చౌదరిగారు మమ్ముఁ గూర్చి డీర్ఘోపన్యాసముల నొసంగిరి. మరునాఁడు మేము శరణు రామస్వామి చౌదరిగా రింటివద్ద, అర్ఘ్యపాద్యాది విధుల పూజంపఁబడి పుష్పమాలల చేతను, నూతన ఖద్దరాంబరములచేతను అలంకరింపఁ బడితిమి. ఆ దినమున శ్రీ ఆలపాటి వెంకట కృష్ణయ్య, క్రొత్తపల్లి నారాయణగార్లు ఆసనాదులతో బాటు బంధత్రయ ప్రాణాయామము తెలుసుకొనిరి. మరుదివసంబున, శిష్యబృందము తరపున మోతుకూరి హనుమానందము "స్వాగత మటకమలములు" అను పద్యములను చదివెను. గ్రామములో భక్తులు మరి రెండు స్వాగత పత్రములు, నూతనాంబరములు, పెక్కు పుష్పమాలలు సమర్పించిరి. ఆ గ్రామ కాంగ్రెసు వారు మాకు నూలు మాలలు, ఫలములు, ఖద్దరు వస్త్రములు సమర్పించిరి. ఆనాఁడు అమృతలూరు శిష్య సహితముగా మా ఘోటోను

ఎత్తిరి. గుళ్ళపల్లి రుక్మిణమ్మ, పరుచూరి కన్నమ్మ, రెండు జతల వెండి పావకోళ్ళు చేయించి, మాసోదరు లిగువురికిని సమర్పించిరి. కొత్తపల్లి వేంకట రమణమ్మ ఒక వెండి కమండలువు చేయించి మా కొనంగెను. వాటిని మా కర్పించిన మీఁదట మా యిద్దరిని ఒక ఫోటో ఎత్తిరి. తదుపరి ఆ గ్రామము లోని వారును, పొరుగు గ్రామము నుంచి వచ్చిన వారును శ్రీ పురుషులు సుమా లేబదిమంది వఱకు, మే మాజ్ఞాపించిన నియమముల కంగీకరించి, మాకు శిష్యులైరి. ఆ యాశ్రమమునకు “నిత్యానందాశ్రమము” అని పేరిడి, వారొసంగిన నూతన వస్త్రములు మున్నగునవి స్వీకరించి, దసరా పండుగ వరకు అచ్చట నివసించి, మా శిష్యులొకరిని ఏకాదశీవ్రతము, ద్వాదశీ పారాయణ, వారి సంఘీభావము, భక్తి తిలకించి, ద్వాదశిరోజున మా శిష్యులు బీదవారికి చేసిన బ్రహ్మాండ మగు అన్నసంతర్పణ కానందించి, శ్రీ చదలవాడ కుటుంబరాయుఁడు చౌదరి గారి కోరికపై వారి భావమరుదులు శ్రీ దేవభక్తుని పెదనుబ్బయ్య చౌదరిగారి యాహ్వానము నంగీకరించి 25-10-31 సం॥రం తేదీని తెల్ల వారగట్ల బయలుదేరి తెనాలి కాలువలో స్నానాది కృత్యములు నిర్వర్తించుకొని మా శిష్యకోటితో గలిసి కాలినడకను పెదపూడి సరిహద్దులో ప్రవేశించితిమి. అచ్చటి యేర్పాట్లెమియు మాకు తెలియవు. అమృతలూరు వారు మాకు రు 116-0-0 లు సమర్పించిరి.

అమృతలూరు విద్యానిలయ మని చెప్పనొప్పును. అందుకు నిదర్శనముగా నా గ్రామమున నొక గోవు లైబ్రరీ గలదు. అందు

చాలా సంస్కృతాంధ్రాంగ్లేయాది గ్రంథములు గలవు. విద్వాన్, శిరోమణివరకు సంస్కృత విద్య నభ్యసించిన వారా గ్రామ నివాసులగు కమ్మవారిలో గలరు. అచ్చట నొక మఠములో కుప్పసాధను నొక మహాసీయుఁడు గలఁడు. ఆ గ్రామకరణంగా రత్యంత భక్తులు. వారు శ్రీ శ్రీ శ్రీ వావిలికొలను సుబ్బారావు పంతులుగారికి శిష్యులు. వారు మహాహానించి భార్యాసహితులై చాల గౌరవించి పూజించిరి. మాయందే విశేషమును లేకున్నను, మమ్ముఁ జూడనెంచి వర్షకాల మగుట వలన, ఆ గ్రామవాసులేగాక పొరుగు గ్రామములవారును, కొంద రంతఃపురకాంతలును, బండ్రపైననో, కాలినడకనో, వచ్చుటలో చాల చిక్కులు బొందిరి. ఆ గ్రామములో “దుగ్గిరాల మీరాఖాన్” అను మహామ్మదీయుఁడు తన కటిక వృత్తితో బాటు మాంసాహారమును సహా పరిత్యజించి, మిషనుపై కుట్టువృత్తి వలన జీవించుచు మా శిష్యకోటిలో జేరెను. అతని భార్య మహాపతివ్రతారత్న మగుటవలన, భర్తమాట కెదురాడక, కులజులవలన గలిగిన యలజడి కులుకక, మెలకువగలిగి తానుగూడ మాంసాహారమును పరిత్యజించెను. అతని కుమార్తె లిరువురు కుమారుఁ డొకఁడు గూడ తల్లిదండ్రుల పద్ధతి ప్రకారము శాకాహారులై సుఖముగా నున్నారు. వారిప్పుడు మొరంపూడిలో నుండిరి. నేను 1937 మే నెలలో వారింటఁ(శిష్యసహితుఁడనై అమృతలూరులో హనుమానందము జరుపు శంకర జయంతికిఁ బోయి తిరిగి వచ్చునప్పుడు) రెండు దినములొగి, వారి యాతిధ్యముతో బాటా గ్రామమునసబుగారి యాతిధ్యముగూడా అంగీక

రించి, మీరాఖాన్ సమర్పించిన నూతనాంబరములను స్వీకరించి, అచ్చట మీరాఖాన్ మిత్రుడగు (పల్లి కారీ) అవనిగడ్డ చెంచయ్య, అతనిభార్య భాగ్యమ్మగార్లను మా శిష్యులతో జేర్చుకొని, వారొసంగిన పుష్పమాలలతో సంతసించి, అచ్చటినుండి బయలుదేరి బెజవాడ మీఁదుగా వెళ్లి పడమటలంక సాధనాశ్రమము ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములను దర్శించితిమి. ఇది విషయాంతరము గావున నింతటితో విరమించుచున్నాడను.

అమృతలూరు విడిచి పెదపూడి వెళ్ళవలసియున్నది గావున, మేము శిష్యసమేతులమైనడిచి వచ్చి పెదపూడి వంతెనను సమీపించితిమని యిది వరకెరిగిందే యుంటినిగదా? అచ్చట అయిదారువందల జనము పుష్పమాలలతో నలంకరించిన సుందరమగు మోటారు, దానికి ముందుభాగమున బ్యాండుమేళము, యిరు ప్రక్కల కాగడాలువేయు నిద్దరు రజకులు, మా రాకకై నిరీక్షించుచుండిరి. వారు మమ్ము జూడఁగానే ఎదురుగా వచ్చి సాష్టాంగ వందనాది సత్కార పురస్కరముగా మమ్ము కారునందు ప్రవేశపెట్టి, చందినీతో మా పాదము లొక పెద్ద పల్లెరములోఁ బెట్టించి ప్రక్షాళనం బాచరించి ఆ పాదోదకమును తమ తమ శిరస్సులపై జల్లుకొని, విలువగల వస్త్రములచే మమ్ము నలంకరించి; మా కంఠములకు పుష్పమాలలు తగిల్చి శ్రీచదలవాడ కుటుంబరాయుఁడుగారు, దేవభక్తుని పెదసుబ్బయ్యగారు యిరుకెలంకుల పరివేష్టించ

పెక్కు జనసమూహముతో నెమ్మదిగా కారును నడిపించుచు మధ్య మధ్య భక్తులొసంగిన ఫలపుష్ప సమన్వితములగు కర్పూర హారతులను స్వీకరించుచు, గ్రామము నాలుగు వీధులు వూరెరిగింపు జరిపి శ్రీచదలవాడ జగన్నాథవరపు కృష్ణయ్యగారి రామమందిరమున మమ్ము ప్రవేశపెట్టెరి. ఆ మందిర మతి విశాలమై, పవిత్రవంతమై, నిశ్చలముగా నుండెను. అందు మాకు స్నానాది సౌకర్యము లేరరచిరి. అనేక గుండిగలు, గంగాళములు తెప్పించి యందు నిండుగా ప్రశస్తమైన నిర్మలోదకమును నింపిరి. మమ్ము పెదసుబ్బయ్యగారే స్వయముగా, ఎంత బ్రతిమాలినను వినిపించుకొనక స్నానమును చేయించిరి. ఆయన వర్ణనాతీతమైన శివభక్తాగ్రేసర చక్రవర్తి. తప్పన్నచో నెంతటి గొప్పవారినైన సతఁడు లెక్కచేయఁడు. ఆ చుట్టుపట్ల గ్రామములయం దాయన కాధ్యాత్మిక విషయములో గాని భక్తి విషయములో గాని సమాధానము చెప్పవారు లేరని ప్రతీతి. పరులయెడ తప్పన్నచో వెంటనే ఆ తప్పు చెప్పివేసి అట్టి వారిని తృణీకరించు స్వభావ మాయనకుఁ గలదట! అట్టివాఁడు చూచుచుండఁగానే మా మతమును అభిమానించి, మాలో నైక్యమై పోవుటను గాంచి, పలువు రాశ్చర్య నిమగ్నలై పోయిరి. అతఁడమృతలూరునకు ప్రతి దినమును మే మచ్చట నున్నంత కాలము తప్పకుండా వచ్చి మాతో బాటు కాలక్షేపముఁ జేసి వెళ్ళుచుండెడివాడు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల		శల		అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు చందాదార్లకు	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		1 4 0	1 4 0
య	0 12 0	0 8 0					
క్లస్ట్రము	0 12 0	0 8 0			ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు		
లిజ్యరము	0 4 0	0 4 0			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
స్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0	0 4 0			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
లెంతోగము	0 4 0	0 4 0				చందాదారులకు	1 2 0
ధుమేహము	0 4 0	0 4 0			ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
లబద్ధకము	0 4 0	0 4 0			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
వేదాంతము, ఇతరములు						చందాదారులకు	2 8 0
హయోగము	0 12 0	0 8 0			ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
వ్యచారణీవనము	0 12 0	0 8 0				చందాదారులకు	1 0 0
సుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
మిత్రస్వామివేదాంతోపన్యాసములు						చందాదారులకు	2 8 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0					
2. భాగము	0 8 0	0 5 0					

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టిస్థితిలో విప్లవంఅంటే భయమెందుకు ?

ఈ పుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయ సూచిక :

ప్రథమ భాగము	...	రోగము, చికిత్స
రెండవ భాగము	...	ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతములు
మూడవ భాగము	...	టీకాలగొడవ
నాల్గవ భాగము	...	గవర్న మెంటులెఖ్యలు
ఐదవ భాగము	...	యుద్ధరంగము

గ్రంథకర్త: డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

వైద్య వైద్యము

స చిత్రీ న హ జ వై ద్య మా స పు త్రి క .
 ఈ పుస్తకము గారిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కార్యముల కారణముల వలన జన్మించిన దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, త్నయ, కుష్ఠ, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య న్యాధులనుకూడ గాలి, నూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆహారము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిల్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము. సునిశితములగు నూర్యకిరణ చికిత్స, షర్చికిత్స, యోగవిద్య చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యముల నేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. నిండు కాలిక్రోమైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పోస్టల్ ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు. ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, అరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లగు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదీన్ని, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదీన్ని యిందుగలదు. శిశు ఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించినీ యిందుగలదు. ఆచ్యుతుచున్నది

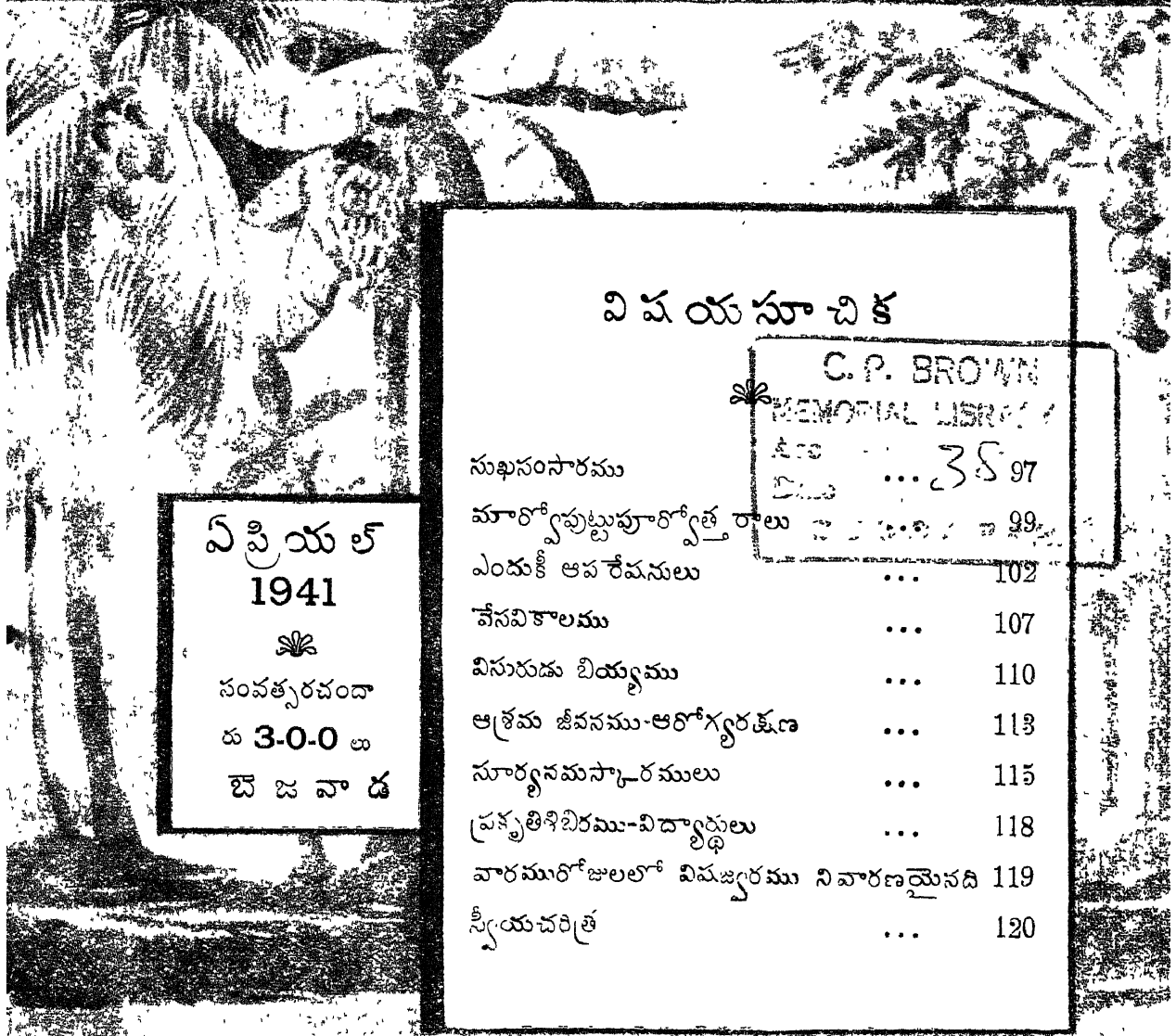
కొత్త కూర్పు. స చిత్రీ ము 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొటి వైద్యము** 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహారి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖర్విద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రకృతి పత్రికములు జేర్చబడినవి అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



సాహిత్య సమాఖ్య మెద్యూ మూల్య సూక్తం



నవంబరు
1941
 ✨
 సంవత్సరచందా
 రూ 3-0-0
బె జ వా డ

విషయ సూచిక

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
 కాలం ... 35 97
 రూలు ... 99

సుఖసంసారము	...	102
మార్వోపుట్టుపూర్వోత్తరాలు	...	99
ఎండుకీ ఆపరేషనులు	...	102
వేసవికాలము	...	107
విసురుడు బియ్యము	...	110
ఆశ్రమ జీవనము-ఆరోగ్యరక్షణ	...	113
సూర్యనమస్కారములు	...	115
ప్రకృతిశిబిరము-విద్యార్థులు	...	118
వారమురోజులలో విషజ్వరము నివారణయైనది	...	119
స్వీయచరిత్ర	...	120

ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు		శల	శల	శల	శల
		ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైత్యం		4 8 0	3 8 0		
ప్రాథమిక ప్రభాకరం		2 0 0	1 8 0		
వర్ణచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైత్యమంజరి		0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైత్యము		0 5 0	0 4 0		
సూర్యకిరణ చికిత్స		0 6 0	0 4 0		
జలచికిత్స గ్రంథములు					
తోట్టి శైత్యము		3 0 0	2 8 0		
లక్ష్యజలచికిత్స		0 12 0	0 8 0		
నైషియ జలచికిత్స		0 12 0	0 8 0		
తోట్టి స్నాననియమములు		0 6 0	0 4 0		
ధారాచికిత్స		0 4 0	0 3 0		
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
ఉపఃపానము		0 6 0	0 4 0		
కూనేమహర్షి బోధ		0 2 0	0 1 0		
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు					
నిర్విచార భావిజీవనము					
(కొబ్బరినిగూర్చి)		1 8 0	1 0 0		
ఆహారము 1. భాగము		0 12 0	0 8 0		
డిటా 2. భాగము		0 4 0	0 3 0		
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు		0 12 0	0 8 0		
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు		0 6 0	0 4 0		
తేనీరు విషతుల్యము		0 6 0	0 4 0		
జంబీర చికిత్స		0 3 0	0 2 0		
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం		0 2 0	0 1 0		
ఆహారసమ్మేళనపు గోల		0 2 0	0 1 0		
ఆల్యానిని యంపాత్రలు		0 2 0	0 1 0		
భోజన విధానము		0 2 0	0 2 0		
దురభ్యాసఖండనములు					
జీవహింస		0 4 0	0 3 0		
అనుభవానందము		0 12 0	0 8 0		
మహాశోగము		0 8 0	0 6 0		
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం		0 4 0	0 3 0		
కలుముంత - సారాపీపా		0 4 0	0 3 0		
బొప్పి శైత్య మొకయూవాశాస్త్రము		0 4 0	0 2 0		
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు					
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?		0 2 0	0 2 0		
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము		0 2 0	0 2 0		
పొగాకు ప్రమాదములు		0 0 3	0 0 0		
ప్రకృతిచికిత్స ఉపన్యాసములు					
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి		0 5 0	0 4 0		
బాలశ్రీడలు		0 3 0	0 3 0		
శిశుమాతల కొక సందేశము		0 4 0	0 3 0		
ఆరోగ్యము - కామేశు		0 3 0	0 2 0		
దీర్ఘాయు		0 0 6	0 0 6		
సుఖప్రసవము		0 0 6	0 0 6		
వివిధచికిత్స గ్రంథములు					
పురుటాలు		0 0 6	0 0 6		
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైత్యము		1 4 0	1 4 0		
ప్రకృతి గృహ శైత్యం		2 8 0	2 0 0		
దీర్ఘాయుచికిత్స సారము		1 8 0	1 8 0		
ప్రకృతి చికిత్స రహితములు					
1. భాగము		1 8 0	1 0 0		
2. భాగము		1 4 0	0 15 0		
3. భాగము		1 8 0	1 0 0		
4. భాగము		0 6 0	0 4 0		
5. భాగము		0 6 0	0 4 0		
6. భాగము		0 6 0	0 4 0		
7. భాగము		0 6 0	0 4 0		
ఉపవాసచికిత్స		1 0 0	0 12 0		
జన్మచికిత్స		0 10 0	0 8 0		
ధ్యానచికిత్స		0 8 0	0 6 0		
జంబీరచికిత్స		0 3 0	0 2 0		
యోగచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
సంవాహనచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స		0 5 0	0 3 0		
వైదికచికిత్సాపద్ధతి		0 5 0	0 3 0		
జాగరణ చికిత్స		0 1 0	0 1 0		
నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన		0 4 0	0 4 0		

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, జెజివాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 30-0



విడిసంచిక
రూ 0-4-0

న హ జ వై ద్య న చి త్రి మా న వ త్రి క

సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 4

ఏప్రిల్ 1941

సుఖసంసారము

ఆంగీరసుడు

ప్రణయజనకములు

సూర్యుడు కన్యలో సున్నప్పుడు కామము రగుల్కొనునని క్రిందటి ప్రకరణములో వ్రాసి యున్నాను. మకర, కుంభ, మీనమాసములు గూడా ప్రణయానికి వుద్దీపన కల్గించేవిగానే వున్నవి. సూర్యుడే కాకుండా చంద్రుడుగూడా ఒకానొక గతిలో ప్రణయానికి దోహదం కల్గించేవాడుగానే వున్నాడు. కవీశ్వరులు గూడా సూర్యచంద్రులను కలిపి కీర్తించారు.

శ్లో॥ “యథా ప్రహ్లాదనా చ్చంద్రః
ప్రతాపాత్తవనోయథా” కాళిదాసు.

“వేవెలుంగులదొరజోడు రేవెలుంగు”

పెద్దనామాత్యుడు. కవీశ్వరు లంతా యిలాగే కీర్తించియున్నారు. వేదమాతగూడా ‘చంద్రమా మనసో జాతః| చక్షో స్సూర్యో అజాయతః| అని అన్నది. పురాణాలు గూడా “మనఃకారకు డైన చంద్రుడు, మనోజుడైన మన్మథునికి మేనమామ” అంటున్నాయి. ఈ మాటలన్నీ సమన్వయపరచుకుంటే హృదయకమల

ప్రియుడైన సూర్యుడున్న, నాడీ మండలాధిపతియైన చంద్రుడున్నా ప్రణయానికి కారకులుగా కనపడతారు. కనుక రక్తములోవుండే పాటవము, నరములలో వుండే చల్లదనము, యివి రెండే ప్రణయజనకాలుగా కనపడతాయి. అందువలననే ఒక స్త్రీ గాని, పురుషుడుగాని పొందే ప్రణయసుఖము వారి దేహాలలోని రక్తపాటవాన్ని బట్టి, నరములలో వుండే చల్లదనాన్ని బట్టి వుంటుంది. రక్తక్షీణమై నరములలో సత్తువ వుడిగిపోయి సట్టి స్త్రీ పురుషులకు ఎంతటి సుందరాంగులు ప్రణయ సహకారులుగా నున్నా సుఖము మృగ్యంగానే ఉంటుంది. కనుక ప్రణయ జనకములగూర్చి వ్రాయునప్పుడు ప్రధానముగా రక్తముయొక్క పాటవము, మనస్సుయొక్క ప్రశాంతత యివి ప్రాతిపదికలుగా ఉండేతీరాలి అని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును. అట్టివారినే కామసేనానులైన మాధవుడు, సమీరుడు, శశి, కోయిల, సౌరభము, గానము మొదలైనవి కలతపెట్టుదురు. శృంగారానికి వీరిని ఉపాంగాలుగా చెప్పడము

సర్వ సాధారణమైనది. అదే కావ్యాలలో విప్రలంభ శృంగాలలో కాముడున్న కామ సైనికులునూ అత్యంతము నిరసింపబడి శపింప బడుచున్నారు. కామ సైనికులలో ప్రప్రథ మంగా పేర్కొతగినవాడు శశి శశి అను గ్రహముంటేనేతప్ప కామపురుషార్థముచరితా ర్థము కాదు. అందుకనే వైదికులంతాగూడా సోమయాగాన్ని చేస్తూ వచ్చారు. సోమపీఠు లైనారు. సోమయాజికావడం చాల ఎక్కు వగా గణించబడినది. ఓషధీశుడైన సోముడు నెలనెలా యిష్టలచేత యజింపబడ్డాడు. యజ్ఞ మువలన యాజయేగాకుండా లోకా లన్నీ సుఖ పడతా యన్నారు. యజ్ఞము ద్విజులకు విధి యన్నారు. కనుక చంద్రుడు కామపురు షార్థము కొరకు పూర్వమునుండియు పూజింప బడుతూనే వున్నాడు. యజ్ఞమువలన స్వర్గాది భోగాలు కలుగుతాయన్నారు. పెద్దన్నగారి వరూధినిగూడ 'మా కౌగిండ్ల సుఖంపనే' గదా అంటుంది.

కాళిదాసు 'మేఘసందేశం' వ్రాస్తే మాలన్న గారు శశిదూతం వ్రాశారు. నిజానికి కామ దాత్యానికి మేఘుడు చల్లనివాడేయైనా శశి యొక్క శైత్యము ముందు మేఘుని శైత్య మేపాటిది? అదీగాక సహజంగానే దాత్యం చేసే శశిని సత్యనారాయణగారు కామదాత్యా నికి ఏరుకోవడంలో అపారమైన వారి ప్రాగ ల్భ్యం గోచరిస్తోంది.

చెప్పవచ్చిం దేమంటే కామ జనకములైన వానిలో వెన్నెల, చంద్రుని యొక్క గతి ప్రధాన మైనవి. స్త్రీల ఋతుకాలము ప్రతి నెలా చంద్రునియొక్కగతి ననుసరించే సాధా రణంగా జరుగుతూ వుంటుంది. పురుషులలో గూడా 'కామేచ్ఛ చంద్రునిగతి ననుసరించే

ఉచ్ఛ నీచలను పొందుతూ వుంటుంది. స్త్రీ పురుషుల దేహంలో వుండే కళాస్థానములు చంద్రునిగతి ననుసరించే వికసిస్తూ వుంటాయి. అదీ కాకుండా ప్రతివారలోనూ స్త్రీ పురుషుల యందు కామేచ్ఛ రగుల్కొంటూ వుంటుంది. ముసల్మానులు దీనినే శుక్రీవారంగా గుర్తించి నట్లు తెలుస్తుంది. హిందువులలో గూడ చాలమంది స్త్రీలు శుక్రీవారాన్ని పవిత్రీ దినంగా తలుస్తారు. హిందువులు కొంతమంది శనివారాన్ని పవిత్రీ దినంగా తలుచుట కద్దు. క్రైస్తవులకు ఆదివారం పవిత్రీదినము. యూదులకు మాత్రీము శనివారమే పవిత్రీ దినము. అందువలన కామోద్ధతి చంద్రుని బట్టేగాకుండా గ్రహాల్ని బట్టిగూడా ఆధారపడి వుంటుందని మనము సామూహికంగా నమ్మ వచ్చును దేశకాల పాత్రీములను బట్టి అల వాట్లను బట్టి కామోద్ధతి, బలారోగ్యముల నను సరించి కలుగుతూ వుంటుంది. భూమిమీద వుండే మనుష్యులు, భూమిచుట్టూ వుండే గ్రహాల యొక్క ఆకర్షణకు లోబడి కామ పరతంత్రులైన యెడల అందువై పరీత్య మేముంటుంది? ఐతే ఒక్కొక్క తత్వాన్ని బట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క కాలములో ఉద్ధతి కలుగుతుంది. ఐనప్పటికి అమావాస్యయందు సూ ర్యచంద్రు లొకేవై వునుండి భూమినీ, భూమి మీద వుండే జీవరాసులను ఆకర్షించుట వల నను, పూర్ణిమయందు సూర్యచంద్రులు చెరోకవై వున వుండి ఆకర్షించుట వలనను ఆ దినములలో జరిపిన సంగమము వలన దేహ శక్తు లత్యంతముగా వ్యయమగును గాన వేదమాత అట్టి సంగమాన్ని నిషేధించింది. మరిన్ని అట్టి సంగమము చేసినవారిని 'నిరింది' యస్యాత్' అని శపించినది.

“మార్వో” పుట్టు పూర్వోత్తరాలు

మార్వో అంటే “మార్వో” అనే పేరుతో దేశంలో ప్రచారంలో వున్నటువంటి ఒకే ఒక రకము శాక సంబంధమైన నేతిని గురించి నేను వ్రాయుట లేదు. నేయి కానిదానిని నేయివలె తయారుచేసి అమ్మే యేవస్తువైనా మార్వో అనే పేరుతోనే నేనీ వ్యాసంలో వ్యవహరిస్తాను. ఎందుకంటే ఏ పేరుతో నున్న నెయ్యికాని నెయ్యినైనా సామాన్యజనము మార్వో అని పిలుస్తారు.

అసలు మార్వో ఎందుకు పుట్టవలసి వచ్చింది? దీనికి పెద్ద గాథ వున్నది. 1900 సం॥ లో మనదేశంలో 1 చూ. కు 192 తు. ల నెయ్యి యిచ్చేవారు. అంటే దాదాపు 5 పౌనులు. అప్పుడు ఒక యకరం బీటిపాలమునకు సుమారు 10 పౌ. ల నెయ్యిగాని 2 చూ. ల రొళ్ళుం గాని 128 శేర్ల నల్ల వడ్లుగాని మక్తా క్రింద యిచ్చేవారు. అప్పు డెక్కడ చూచినా బీళ్లుండేవి. ఆవులు, బర్రెలు సమ్మద్దిగా మేసి పుష్కలంగా పాలిచ్చేవి. కావలసినంత పాడి, వెన్న, నెయ్యి, పెరుగు, పాలు, మీగడ— ఏమి లోటుంటుంది? ఎంత లేనివాల్లైనా వూరి ఉమ్మడి బీళ్ళలో మేపుకొని పాడిచేసుకొనే వాళ్ళు.

20 సం॥ లు గడిచే టప్పటికి భూము లన్నీ మాగాణు లైనాయి. బీళ్ళు నశించిపోయి నాయి. మెట్టవూళ్ళలో వేరుశనగ, పొగాకు ఆవతరించినవి. దానితో పశువుల నోళ్ళల్లో మన్ను పడ్డది. పాడి తగ్గిపోయింది. 1920 సం॥ లో నెయ్యి 1 చూ. కు 40 తు. ల చొ॥ న

అమ్మినది. అదివరకు ఇండియా నుంచి నెయ్యి వెన్న ఇంగ్లండు మొదలైన దేశాలకు ఎగు మతి అవుతూ వుండేది. ఎప్పుడైతే నెయ్యి ప్రియమై పోయినదో, ఇతర దేశస్థులకు ప్రియ మైన నెయ్యి దిగుమతి చేసుకోడానికి చాల కష్టమైనది. హిందూ దేశములో నెయ్యిగాని నేతిని ఒక దానిని ప్రవేశబెట్టితే ఇండియాలో వున్న నెయ్యి చౌక అవుతుంది. అప్పుడు ఇండి యాలోవున్న నేతిని చౌకగా యితర దేశాలకు దిగుమతి చేసుకోవచ్చును. ఈ పనిని యక్షిణీ కనుకట్టు వలె చేయాలని వచ్చింది. అందుకని పరిశోధనలు ప్రారంభం చేశారు.

ఇండియాలో అదివరకే ఒక ప్రదేశంలో నువ్వులనూనె, ఒక ప్రదేశంలో కొబ్బరి నూనె వాడుకచేయటం వున్నది. కాని అక్కడ అసలు పశువులే లేవు. మిగతా ప్రదేశములలో అనగా పాడి వున్నచోట ఎంత ఖరీదైన పెట్టి నెయ్యే కొంటారు గాని కొబ్బరినూనె, నువ్వులనూనె వాడుకోరు. వాళ్ళకి ఆ నూనెల వాడుక వలన జబ్బు చేస్తుం దని భయము. అదీకాక ఆ నూనెలలో వుండే వాసన గిట్టదు కొంతమందికి. కి వది నెయ్యివలె పేరుకొనే గుణముంటేగాని వాడు కోవడము ఇష్ట ముండదు కొంతమందికి.

అందువలన నూనెలలో వాసన తీసివేయడం, నూనెలు పేరు కొనేటట్లు చేయడం, జబ్బు చేసే గుణము తగ్గించడం, యీ మూడు పనులు చేయాలని వచ్చింది. దీనికొరకై పరి శోధనలు చేశారు.

తాతాకంపెనీవారు కొబ్బరినూనెను 400 డిగ్రీల వేడిలో కాచి వాసన తీసివేశారు. అదే యిప్పుటికి బజారులో కోకోజం, అనే పేరుతో అమ్ముచున్నారు. ఈ నూనెతో వండిన పిండి వంటలు కొబ్బరినూనె వాసన కొట్టవు. కాని యీ నూనె పేరుకోదు. అందువలన తెలిసి కొనుక్కోవలసిందేగాని మధ్య వర్తకుడు దీనిని నేతితో కల్పించేసి అమ్ముడానికి వీలులేదు. అదీగాక ధైర్యము చేసి యీనూనె వాడుకోవలసినదేగాని, ఉప్పుపక్షిలాగా కళ్లు మూసుకొని వాడడానికి వీలులేదు.

అందు వలన మధ్యవర్తకుడికి దీని వలన లాభములేదు తాతా కంపెనీవారికైనా మరల మీద తయారుచేస్తారు గనుక కొంచెము లాభముంటే వుండవచ్చునుగాని ఆట లాభముండదు. దీనితర్వాత నూనెను పేరుకొనునట్లు చేయడానికి కొన్ని పరిశోధనలు చేశారు. అందులో మొదటిది నూనెమైనము (Wax) ణో కలిపివండుట. దీనితోనూనెకు పేరుకొనేగుణము వచ్చింది. కాని ఆ నెయ్యి పేరి వున్నప్పుడే కొంచెము బాగుండేది. కాని కరగబెట్టితే మైనపువాసన కొట్టేది. పిండివంటలు గూడ మైనపు వాసనకొట్టేవి. బస్తీ వాళ్ళల్లాగే కొని వాడుతూవుండేవారు గాని మైనపు నెయ్యి పల్లెటూరు ప్రవేశించలేకపోయింది.

అందువలన ఇతర దేశాలలో ఎడ్లను, మేకలను, పందులను కోసుకుని తింటారు గనుక ఆ చచ్చిన జంతువుల చంబూకు కొవ్వు పొరలను కరిగించి మన నూనెలలో కలిపి వండి ఇండియాకు దిగుమతి చేయడం మొదలు పెట్టారు. నూనెతో చౌకగా వున్నదిగానీ

జంతువుల కొవ్వు చాలా ప్రియము. పంది కొవ్వు వాళ్ళ రొట్టెలు తయారుచేయడానికే చాలదాయెను! మిగతా జంతువుల కొవ్వు సబ్బులు చేయడానికి, కొవ్వువత్తులను చేయడానికి, తల నూనెలకు గిరాకీ వున్నది. అందువలన ఇండియాలో నేతి ధర తగ్గించడానికి యీ విధమైన నేతివలన సాధ్యము కాకపోయింది. అదీకాక కొవ్వుతో కలిసిన నూనెలు మురిగిపో నారంభించినవి.

దీనితర్వాత 'హైడ్రోజనేషన్ ప్రొసెస్' (Hydrogenation Process) వచ్చినది. ఏ మహారాజు కనిపెట్టాడోగాని, యిది బాగా పనిచేసింది. నువ్వులనూనె వీశె 1 కి 0-10-0, కొబ్బరినూనె వీశె 0-8-0, వేరుశనగనూనె వీశె 1కి 0-5-0, నెయ్యి వీశె 1కి 2-0-0. ఈ ధరలలో 0-5-0 ఖరీదుగల వేరుశనగనూనెను ఇంగ్లండు తీసుకునిపోయి విద్యుద్యంత్రములమీద కాచి 'హైడ్రోజనేషన్' చేసి ఇండియాకు పంపించి వీశె 0-14-0 చొప్పున అమ్మి నారంభించారు. ఇట్లా తయారైన వేరుశనగ నూనెలో 100 కి 20 భాగాలు కమ్మగా కాచిననెయ్యి కలిపితే ఆ కల్పివస్తువు అంతా నేతివాసనే కొటుతుంది. ఆ నెయ్యి వీశె రు 1-8-0 కిస్తుంటే వీశె 1 కి 2-0-0 లెట్టి ఎవరు కొంటారు? అందు వలన మంచినేతికి గిరాకీ తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు మంచినెయ్యి పల్లెటూరులో నమ్మకమైనచోట కొనుక్కోబోతే వీశె 1కి 1-8-0 కంటే ధర లేదు. అందువలన నెయ్యి, వెన్న చౌకగా లభిస్తుంది. ఈ వెన్న, నెయ్యి యీ చౌక ధరలలో యితర దేశాలకు ఎగుమతిఅవుతున్నది. పాడి, పంట వున్న ఇండియాలో ప్రజలు నెయ్యి మాని యీ మాయ

నెయ్యి త్రాగుచున్నారు. ఈ నెయ్యి మొదట 400 డిగ్రీల వేడిలో కాచేస్తారు దానిలో వుండే విటమిన్లన్ని సాంతంగా నశిస్తాయి. జీర్ణించే గుణ మసలే లేకుండా పోతుంది. అందు వలన యీ నెయ్యి త్రాగినవాళ్ళకు యీ నూనె తిన్నగా జీర్ణముగాదు. ఈ నూనె దేహంలోనుంచి వెళ్ళిపోవాలంటే యిటు టైఫాయిడ్ జ్వరమున్నా రావాలి; లేకపోతే గ్రహణి, అతిసారములన్నా పుట్టాలి. అంతే గాని యీ మార్వో దేహానికి ఏవిధాన మేలు చేయదు. కాచని నువ్వులనూనె, కొబ్బరి నూనె ఐతే మితంగా వాడినప్పుడు కొంచెము లివర్ ను శ్రమపెట్టినా జీర్ణమైతే అవుతుంది, లేకపోతే వెళ్ళిపోతుంది. కాని మార్వో మాత్రము కడుపులో జీర్ణము కాక పోగా పీట పెట్టుకుని కూర్చుంటుంది. దానితో అన్నహితవు తప్పడం, తల తిరుగుట, వికారం, దగ్గు, అగ్ని మాంద్యం, మలబద్ధకం, పుట్టు తవి. వెంటనే శ్రద్ధతీసుకుంటే సరి, లేకుంటే దుర్భరమైన ఇతర వ్యాధులకు దోవతీస్తుంది. ఇప్పుడు పల్లెటూళ్ళలో గూడా కొంచెము

తెలివిగల రైతులు ఒక డబ్బా మార్వో తీసు కొని వచ్చి ఇంట్లో బెట్టుకుని ఎప్పటి నెయ్యి పుడు మార్వోతో కల్పించేసి అమ్ముచున్నారు. అందువలన యిప్పుడు పల్లెటూళ్ళలో గూడా దోషములేని నెయ్యి దొరుకుట కష్టముగానే ఉన్నది.

మంచి నెయ్యి వాడుకోదలచిన వాళ్ళు సాంతంగా పాడిచేసుకోవడం కంటే మార్గాంతర మేమీ కన్నట్టుట లేదు. 'కాపీన సంరక్షణార్థం అయం సటాటోపః' అన్నట్లు కమ్మని అన్నము, కమ్మని నెయ్యి కావలిస్తే వ్యవసాయమే చేయవలసి వచ్చినది. స్వయంగా రాత్నము వడుకనివాళ్ళకు శుద్ధమైన ఖద్దరు లభించింది దని నమ్ముటానికి యెలా వీలులేదో స్వయంగా పాడిచేసుకోని వాళ్ళకు మంచి నెయ్యి, మంచి పాలు లభించవు. సాంతవ్యవసాయంలేనివాళ్ళకు పందిపెంట, రసాయనపు టెరువులు చేరని మంచి పంటధాన్యం గూడా లభించదు. మంచి పంట, పాడి లభించాలంటే వ్యవసాయమే చేయాలి. వ్యవసాయమంటే ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యమంటే వ్యవసాయము.

సీసాలు—బిరడాలు

ఫి. యస్. దత్త ఆండు బ్రదర్స్
8 యెన్జాస్ట్రీటు, తెలిపోను నెం. 2188, కలకత్తా
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :-

జయంతీ గ్లాసువర్క్సు లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు. బిరడాలు. అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సప్లై చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను పై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగ్రహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే టైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0
ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.

ఎందుకీ ఆపరేషన్లు?

వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి

వృద్ధతే మనకు అర్థముకాదో అది మనము నమ్ముము. దేనినైతే విశదీకరించి ఒకరికి చెప్పలేమో, (కాని మనమైతే ఆచరణలో పెట్టిస్తాము; కారణము, కలిగే ఫలితము మాత్రము వివరించలేము) బెదరింపుల వలననో, లేక భయపెట్టో ఒకరిచేత దానిని ఒప్పించుతాము. మనలో వున్న సర కంతా యిదే ఐనప్పటికీ, మన ఆడంబరపు నడతల వలన, వేలకు వేలు వెచ్చించి పొందిన డిగ్రీల వలన అందరిని అదరగొట్టి మాటను మాడల కమ్ముచు, మనల నాశ్రయించువారి అర్థములను, ప్రాణాల్ని మనపొట్టన పెట్టుకోడానికి వెనుదీయడం లేదు. ఆహా! ఎంత సాహసము! ఎంత మనోధైర్యము! ఏమి పలుకుబడి!

అసలు రోగమొస్తే మందెందుకు? రోగమే మండు. ఇక మందుకు మం చేయడమా? రోగమొందకువచ్చునది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానము అందరకువచ్చిన పాటే. హాని కరమైన తిండ్లు, దురలవాట్లు, చాలని పరిశ్రమ వీటిమూలకంగా దేహములో భరించలేని అన్యపదార్థ మేర్పడితే, దానిని రోగము అనే పేరుతో వెళ్ళగొట్టుటకై దేహము ప్రయత్నము చేస్తుంది. కనుక రోగము మంచికే గాని చెడ్డకుకాదు రోగమంటే జ్వర మనే అర్థము గాదు. కుష్టు, (దీనిని పూర్వజన్మ కర్మమంటారు గాని నిజంగా మన మది నమ్మలేము.) క్షయ, మశూచికము, కలరా, ఆటలమ్మ,

రణము, టాన్సిల్లుకావడం: వడిసెగడ్డలు లేవడము మొదలైన వన్నీ రోగాలే. వీటన్నిటికి కారణము వెచుక చెప్పిన అసహజమైన తిండ్లు, అప్రాకృతమైన దురలవాట్లు, చాలని పరిశ్రమలే కారణము. ఈ రోగాల్ని నయము చేసుకోవాలంటే తిండి సరిచేసుకోవాలి. ప్రకృతి కనుకూలంగా సంచరించాలి. దేహమునకు తగినపరిమితిలో పరిశ్రమ నీయాలి. అంతేగాని కుష్టు వుటితేనేమో ఎంతభాగ మా రోగ మావరించిందో అంతభాగము కోసివేయడం, క్షయవ్యాధి వుడితే అసలు రోగానికి కారణ మేమిటా యని గుర్తించకుండానే ఏనో ఒక డాపిరితి త్తినీ, అనవసర మని తీసిపారేయ్యటం, టాన్సిల్లు ఉబ్బితే, వాటి అవసరమే గమనించకుండానే కత్తిరించెయ్యడం, రణము వుటితే దానికి మూలము గమనించకుండానే దానిని 'ఆపరేటు' చేసి యింకా తీవ్ర రూపంలో వుద్భవింపచెయ్యటం -- యివన్ని మన డాక్టర్లకు పరిపాటై పోయినాయి.

ఇక యిదంతా ఎందుకు? ఎవడైనా రోగి వస్తే ముందర నంచి నింపుకొని కత్తి దుయ్యలుము ప్రాముఖ్యత వహించినది. అట్లా కత్తి తళతళా మెరిపించేవాడే లోకాల్ని నిలిపే అశ్వినీ దేవతగా పరిగణించబడు తున్నాడు. అసలే అందల మెక్కివుంటే, దానికిపై అందల మెక్కించి సంచిమూతిని యింకా వెడల్పు చేయ దోహద మిచ్చుచున్నారం. ఎవ

రైనా తన సాత్విక పద్ధతులతో, ఉపశాంతి
 స్నానాలతో, రోగముయొక్క గుట్టుమట్ల నెరిగి
 నిరసాయంగా రోగాన్ని కుదిరిస్తే, అతనిని
 మంత్రగాడు, మోసగా డంటారు. నిజంగా
 మంత్రగాడు, మోసగాడు ఎవరు? రోగంయొక్క
 గుట్టుమట్లు తెలిసి నప్పటికి యింకా డబ్బు
 గుంజుదామనో యేమో యింకా, యింకా
 యేవేవో మందులు వేసి రోగాన్ని తీవ్ర
 రూపం దాల్చజేసి, వున్నది కాస్తాతే
 బ్రహ్మాండ మంతగా విస్తరింపజేసి నయము
 చేయడానికి వందలకు వందలు ఫీజులకింద
 తీసుకొనేవారు, రణముగాని, టానిస్సిల్స్ డబ్బుడం
 గాని ఐతే వాటికి మూలమగు కారణమును
 కనిపెట్టకయే ఆపరేటుచేసి లేనిపోని ఔత్త
 రోగాలను ప్రయోగం చేసేవారా, లేక ఏ
 రోగమైననుసరే, కాలికరోగ మైననుసరే లేక
 తరుణవ్యాధి యైననుసరే, అందరికీ తెలిసిన
 తన సహజ స్వాభావిక చికిత్సలతోను, సాత్వి
 కాహారములతోను, ఉపశమన స్నానముల
 తోను, రోగికి నిరసాయంగా చికిత్సించువారా
 మోసగాళ్లు, మంత్రగాళ్ళును?

టానిస్సిల్స్ ఆపరేట్ చేయబడినవారిలో, ఎన్నో
 రోగాలచే బాధ పడేవాళ్ళను ఎంతో మందిని
 చూస్తూ వున్నాము. కాని కత్తిమాత్రము
 తుప్పు పట్టుటలేదు. టానిస్సిల్స్ తీసివేయుట
 వలన కలిగే ప్రమాదాల్ని మన మందరము
 చూస్తూవున్నప్పటికి పిల్లవాడికి కాస్తఅన్నము
 ముద్ద దిగకపోయేసరికి "అమ్మబాబోయి టానిస్సి
 ల్స్ ఐనాయిరో"యని పాతకలు, యాభైలు
 జేబులో వేసుకొని డాక్టరుగారిదివాణము
 వైపు పరుగులెత్తే దొబ్బుడాయి తగ్గడంలేదు.
 కలిగే ఫలితము చెప్పనే అవసరములేదు.

అసలు టానిస్సిల్సు ఎందుకు అవుతవి? 'రోగము'
 అనే దాని పుట్టుకకు ఏదైతే కారణముగా
 నున్నదో అదేదీనికీ గూడా మూలమైయున్నది.
 అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లు, తిండ్లు, అప్రా
 కృతమైన నడవడికలమూలంగా దేహంలో
 అన్యపదార్థ మేర్పడితే దానికి చిహ్నంగా
 టానిస్సిల్స్ వాస్తాయి. ఈ వాయడానికే
 'టానిస్సిల్స్ అయినాయి' అని అంటాము.
 మనకి పుడు చికిత్సిం చుట గూడా
 తేలికే. స్వాభావికమైన సాత్వికమైన తిండి
 తినడం, ప్రకృతి కనుకూలమైన అలవాట్లను
 అలవరచుకోవడం, ఉపచాసచికిత్స, మట్టి
 పట్టీలు మొదలైనవాటి మూలకంగా దేహం
 లోని అన్యపదార్థాన్ని బహిష్కరిస్తే
 టానిస్సిల్స్ వాటి అంతట అవే తమ సహజస్థితికి
 వస్తవి. కారణము చికిత్స యిదై యుండగా
 రోగి వచ్చే రావడముతోనే మన కెవ్వరు
 తిరుగు చెప్పువారు లేరుగదా యని (ముందు
 ముందు యింకా ఫీజులు గుంజవచ్చు గదా
 యను వుద్దేశ్యమో యేమో, మరి) ముందర
 జేబు నింపుకొని టానిస్సిల్స్ కత్తె రెయ్యడంలో
 రోగియొక్క అర్థం, ప్రాణం గుండెయ్యడం
 కాదూ!

దైవసృష్టిలో అనవసరమైన నిర్మాణ మేదీ
 యుండదు. అది నిజంగా అనవసరమైతే
 దానికి దైవసృష్టిలో చోటు యుండదు. ఒక
 యిల్లును తీసుకోండి. ఇల్లు కట్టాలంటే పునా
 దులు త్రవ్వాలి. బలమైన నోడలు కట్టాలి.
 బలమైన దూలాలి వెయ్యాలి. మంచి వాసము
 అమర్చాలి. మంచి పెంకు నెయ్యాలి.
 వీటిల్లో వాసము కనుక మంచిది కాక పోతే
 తత్కాలాని కేమి నష్టం లేదు. పునాదులు

లోతు లేకపోయినా అప్పటికప్పుడే యిల్లమీ వడిపోదు. మంచి ఇటుక లేకపోయినా అప్పటి కప్పుడు యింటికేమి హాని కలుగదు. కాని వీటిలో యేది బలహీనమైనప్పటికీ క్రమక్రమంగా ఆ యిల్లు శిథిలమై పోతుంది. అట్లాగే మన దేహాలు గూడా కాళ్ళు, చేతులు, తల, మొండెము, వీటిల్లో యిమిడి వున్న నరములు, గుండె, ఊపిరి తీత్తులు, ప్రేగులు, మలకోశము, మూత్రకోశములు మొదలైన పెద్దపెద్ద దేహావసరమైన అంగములు, నోటిలో వుండే టూన్సిల్స్, పొట్టలో నాభికింద కుడిప్రక్కగా వుండే క్రిమిక, మొదలైనవాటిల్లో ఏది హానిజెందినా దేహాపాయమే. కాని గుండె ఊపిరితీత్తులు చెడిపోతే దేహాని కప్పటికప్పుడు ప్రమాదము సంభవిస్తుంది. టూన్సిల్సు, క్రిమిక మొదలైన వాటిని తీసివేస్తే తత్కాలానికి ప్రమాదము లేకపోయినా, కొంతకాలమునకు ప్రమాదమునకు మూలమవుతుంది.

దేహమునకు ఒకానొక అంగముయొక్క అవసరములేకపోతే, ఆ అంగమునకు నిజంగా తావే వుండేది కాదు. ఏదైనప్పటికీ దేహానిలకడకు, వుపకారానికి సృజించబడినదే గాని దేహాపకారాని కెన్నటికినీ కాదు. కనుక టూన్సిల్స్ దేహావసరకమైన దేహావసరమైన అంగము కాదు. దేహములో వున్న అన్య పదార్థాన్ని బహిష్కరించడానికి చిహ్నంగా టూన్సిల్స్ వుబ్బితే, వాటిని తగుపద్ధతిన నూముాలు స్థితిలోనికి తీసుకొనిరావలెనుగాని కత్తిరించి పారవెయ్యగూడదు. అట్లా కత్తిరించి పారవేస్తే కలిగే తరువాత ఫలితములు కీళ్ళరోగము, గుండెజబ్బు, చెవిపోటు, పండ్లు

బలహీనముకావడం మొదలైనవి. కనుక టూన్సిల్స్ కావడం దేహాపకారమైన విధానమేగాని దేహాపద్రవమైన పద్ధతి కాదు. టూన్సిల్స్ ఆపరేషను యొక్క ఫలితమును గూర్చి అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములపబ్లిక్ హెల్తు సర్వీసు శాఖవారొసంగిన ప్రచురణలో ఈవిధముగానున్నది. “కీళ్ళరోగం, గుండెజబ్బు, చెవిపోటు, పొంగు (ఆటలమ్మ మొదలైనవి) పొడిదగు, గవద బిళ్ళలు, పండ్లు (Teeth) బలహీనము కావడం, ఆటలమ్మ, వేపపూత మొదలైనవన్నీ టూన్సిల్స్ కలవారికంటే టూన్సిల్స్ తీసివేయబడ్డవారిని విపరీతముగా ఆవరించుచున్నవి.” దీనిని బట్టి టూన్సిల్స్ అవసరమో, అనవసరమో, గ్రహించ వచ్చును. ఇప్పటికైనా టూన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయుటవలన కలిగే చెఱువును గమనించినారా ?

టూన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయడంవలన అప్పటి కప్పుడేమీ అపకారము కాన్పించుట లేదు కాన, అది మానవోపకారి యని ప్రజలు భ్రమపడుచున్నారు. కాని అది వట్టి పిచ్చి భ్రమయే ! టూన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయాలి అనే మన డాక్టర్ల సలహాకు ఆసనముగా గల ముఖ్యకారణము టూన్సిల్స్ ఆపరేటు చేయుట వలన నివారణ యగుచున్నదా ? ఆ కారణమే నివారణ మవుతే పండ్ల క్షీణత, చెవిపోటు, గవదబిళ్ళలు, పొంగు, వేపపూత, ఆటలమ్మ మొదలైన వాటితో బాధపడడ మెందుకు ? కనుక టూన్సిల్సు ఆపరేటు చేయుటలో దేహములో ఏర్పడ్డ అన్యపదార్థము బయటకు రాలేదు. అది రాకపోవుట చేతనే వై చెప్పిన రోగాలకు దోహద మేర్పడు

చున్నది. వై చెప్పిన రోగాలు పుట్టకుండా వుండాలంటే, టాన్నిల్సు తమ సహజస్థితికి రావాలంటే, టాన్నిల్సు ఆపరేటు చేయించడం మాని ఆహారాన్ని, ప్రాకృతిక చికిత్సను అనుసరించాలి. చాలినంత వ్యాయామాన్ని చేయాలి. స్వాభావికమైన సాత్వికమైన ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. అదేమి లేకుండా టాన్నిల్సు ఆపరేటు చేయించుకొని, గాయము మానుటకై యే పాడరో అద్దుచూతగు పరిశ్రమ లేకుండా యిష్టము వచ్చిన తిండ్లు తింటూవుంటే వై చెప్పిన రోగాలు వచ్చాయంటే ఎందుకురావూ?

తిన్నతిండి అరిగి ఆ అన్నరసము, రక్తముగా మారి, దేహానికి వంటబట్టాలంటే అనేక గ్రంథులు, రసములు, అవయవములు పరస్పర సహకారంపొంది పనిచేయాలి. ఏ ఒక్కటి పనిచేయ నిరాకరించినా దేహాయంత్రము మూలపడుతుంది. ఒక రెండెద్దులబండిని తీసుకోండి. ఆ బండి సాగాలంటే జతకలిసిన రెండెద్దులండాలి. హెచ్చుతగ్గు కాని చక్రములు అమర్చబడి వుండాలి. మంచిపరము అమర్చాలి. బలమైన పోలు కూర్చాలి. మంచి కాడి కట్టాలి. రెండు చిడత లుండాలి. రెండు కాడిపలుపు లుండాలి. శాయి శీల లుండాలి. ఇందులో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా బండి సాగదు. ఇన్ని వున్నప్పటికీ బండి తోలేవాడు సరియైనవాడుగా వుండాలి. సరియైన వాడు కాకపోతే ఏ గోతులోనో, కాల్యలోనే బండి పడవచ్చును. బండిమీద బరు వెక్కువైతే ఎట్లు బండిలాగలేవు. కనుక ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా బరువు సరిచేసే బాధ్యత బండివాడిమీద ఉన్నది. అట్లాగే మన దేహాలు గూడా. అనేక అవయవములు,

గ్రంథులు, రసములు, నరాలు వుంటేనేగాని దేహము పనిచేయదు. క్రమమైన పద్ధతిని యిన్ని వున్నప్పటికీ, దేహస్థుడు సరియైన వాడుగా వుండాలి. శరీరము బలహీనత చెందకుండా వుండాలంటే దేహములోని ఏగుడు దిగుడులను, బరువు సులువులను గమనించి దేహస్థుడు సరిచెయ్యాలి. దేహములో భార మెక్కువైతే, మితిమించిన బరువు నెత్తిన పెడితే ఎట్లా మోయలేమో అట్లాగే దేహావయవములు పనిచేయలేవు. అట్లాగే శుశు పదార్థ మందకపోతే అది దేహానికి చాలక దేహము కృశించును. కనుక దేహమున కందే పదార్థము అంత ఎక్కువ కాకుండా, తక్కువ కాకుండా సరిచూచే బాధ్యత దేహస్థునిపై నున్నది.

దేహంలో ఏ చిన్న అవయవమైనను దేహావసరమైనది గాని, దేహావసరముకాదని అది పరకే చెప్పుకొని యున్నాము. ఆ చిన్న అవయవమునే అనవసర మని ఆపరేటుచేస్తే మరణము ప్రాప్తించకపోతే ప్రాప్తించక పోవచ్చును గాని, దానివలన లేనిపోని కొత్త కొత్త రోగాలు పుట్టుతవి. దేహములో మితి మీరిన అన్యపదార్థము నిల్వయుంటే దానిని వెళ్ళగొట్టుటకై దేహములో వుండే అన్ని జీర్ణావయవములు, రసాలు పనిచేస్తాయి. క్రిమిక (Vermiform Appendix) అందులో ఒకటి. ఇది నాభికి క్రింద కుడిపక్కగా పెద్ద పేగులోని మొదటిభాగము, లేక మలాశయములోని అలంబిక (Caecum) అడుగుగా నుండు అవయవమై యున్నది. ఎంత మందో అనుభవమువలన ఈ క్రిమిక (Vermiform Appendix) లో నుంచి గూడా ఒక విధమైన జీర్ణరసము ఉద్భవించి జీర్ణావయవములకు

తోడ్పడుచున్నది. గాన యిదిగూడ ఒక విధమైన జీర్ణావయవమని తేలినది. భరింపరాని అన్యపదార్థము ఏర్పడితే యిది ఉబ్బుతుంది, లేక వాస్తుంది. అప్పుడు ఓర్చుకో లేనంత నొప్పి కలుగుతుంది. ఈ నొప్పి యీ క్రిమికను ఆపరేషన్ల వలన తీసివేస్తే నివారణ కాదు. ఆపరేషనుల వలన దేహోపకారి యగు యీ క్రిమికనే తీసివేస్తున్నాము గాని, యీ నొప్పికి మూలమైన కారణాన్ని తీసివేయటములేదు. ఈ నొప్పి (Appendicitis) నివారణ కావాలంటే ఆపరేషన్ అనవసరము. ఈ “అప్పెండిసిటిస్” కల్గటానికి మూల మేమిటి? మల బద్ధకము. దీనిని పోగొట్టడం సులభమే. సహజ సాత్విక ఆహార విహారాదుల వలనను, ఉపవాసము వలనను, ఉపశమనస్నానములవలనను, ప్రకృతి సిద్ధాంతముల ‘తు’ ‘చ’ తప్పకుండా ఆచరణలో పెట్టుటవలనను యీ ఆపరేషన్ల వసరము లేకుండానే క్రిమికను దాని సహజస్థితిలోకి తీసికొనివచ్చి పూర్ణారోగ్యమును పొందవచ్చును.

క్రిమిక (Vermiform appendix) గూడ జీర్ణావయవమని తెలిస్తే మన డాక్టర్లు కత్తు లెందుకు ప్రయోగిస్తారు? వీరికి నిజంగా తెలియకనా? కాదు. గొప్ప గొప్ప శస్త్రవైద్యులే క్రిమిక యొక్క గుణాన్ని అందరికి వెల్లడిచేశారు. అప్పెండిసిటిస్ మీద అందరికంటే ఎక్కువ ఆపరేషన్లు చేశాడని ప్రసిద్ధి గాంచిన ‘మాక్ యివాక్’ గారే క్రిమిక ఒక జీర్ణావయవమనిన్నీ, అందువలన జీర్ణక్రియలో దీనికిగూడ కొంతభాగము కలదని వెల్లడి చేశారు. కాని మన మెడికల్ ఎస్సోసియేషన్లు, డాక్టర్లు వీరి అభిప్రాయాన్ని అనుసరించారా? వారి అభిప్రాయాన్నే అనుసరిస్తే వీరి జేబులు నిండే డెట్లూ?

క్రిమికను ఆపరేటు చేయించుకొన్న వారు క్రిమికను ఆపరేటు చేయించుకోని వారికంటే ఎక్కువ రోగాలతో బాధపడతారు. తిన్నది జీర్ణములేక పోవడం, మందమతితనము, మల బద్ధకము మొదలైనవాటిమూలంగా బాధపడతారు.

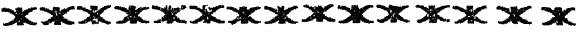
ఏవైద్యముమీదనూ మాకేవిధమైన దూషణ భావము లేదు. ఏవైద్యము పుట్టిననూ మానవోపకారమునకేగాని, అపకారమునకు కాగూడదు. ఉపకారాపకారములు వైద్యసిద్ధాంతముల ఆచరణలో పెట్టించువారిచే కల్పించబడుచున్నవి.

వ్యక్తి గతంగా డాక్టర్ల మీదను, మెడికల్ ఎస్సోసియేషనులమీదను మాకేవిధమైన దూషణభావము లేదు. కాని వారి ఆచరణల మీద మాత్రము మాకు వ్యతిరేకభావము కలదు. వాటివలన కలిగే ప్రమాదాలు అందరకు తెలిసినవే. శస్త్రచికిత్స చాలా గొప్పదే. నిజమైన శస్త్రవైద్యులు మానవోపకారులు. కాని వారు చిట్టచివర ప్రయత్నముగా తప్ప శస్త్రచికిత్స చేయరు. ఉపవాసచికిత్స, జలచికిత్స, వాయుచికిత్స, పరిశ్రమ, క్రమమైన ఆహారము మొదలైన వాటిలో దేనికి సాధ్యపడనిచో (వీటిని క్రమమైన విధానంలో ఆచరిస్తే తప్పక సాధ్యమౌతుంది) ఆఖరు ప్రయత్నముగా శస్త్రచికిత్స అవలంబించవచ్చును. అంతేగాని ‘పిడుగుకు బియ్యానికి ఒకటే మంత్రము’ పెట్టినట్లు ప్రతిరోగానికి శస్త్రచికిత్స చేయకూడదు.

వచ్చే సంచితలో ఆమాశ్రయరణాన్ని ఎంత సులభముగా నయము చేసుకోవచ్చో వాస్తాను.



వే స వి కాల ము



కౌలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

ఈ నెలనుండియును యెండలు తీక్షణముగ కాయుచున్నవి. ఈ ఋతువునందు ఉష్ణాధిక్య వ్యాధులు కలుగుటకు అనేక అవకాశము లున్నవి. కాన ప్రతివారును ఈ క్రింద వివరింపబడిన ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించి వ్యాధి నిరోధము చేసికొని ఆరోగ్యవంతు లయ్యెదరుగాక.

ప్రతివారును తమ శరీరదార్ధ్యమును బట్టి పనులు చేసికొనుచు, తగిన విశ్రాంతి, తీసికొనవలెను. ఎండ, వడగాలి దెబ్బ తగులకుండ ఉదయ, సాయంకాలములలోనే పనులు జరుగునట్లు చూచికొని మధ్యాహ్నము నీడను కూర్చుండవలెను. ఈ కాలము ద్రవముగల ఆహారములు యెక్కువ అవసర మగును. ఘన పదార్థములు మితముగ తినవలయును. మత్తు కలిగించు ఆహారములు మానవలెను. బలహీనులు మాత్రము పగలు కొలదిగ నిద్రాపోవచ్చును గాని మంచివారు మత్తుగ తిని నిద్రాపోగూడదు.

వేసవికాలమందు పిండిపదార్థములు శరీరపోషణకు తక్కువ అవసర మగును. (యెందువల్ల ననగా పిండిపదార్థమే దేహమునందు ఉష్ణమును ఉత్పత్తి చేయును. వేసవిలో ఎండల వలన వుష్ణము కలుగునుగాన ఈ పదార్థము తక్కువభాగమే సరిపోవును. యెక్కువగ తినిన వేడిబాధలు కలుగును.) మామిడి పండ్లలో కండగలవానియందు పిండిపదార్థ మెక్కువగ నుండును. కాన అవి తినుటవలన కూడ యెక్కువ వేడి కలుగును. ఇక అన్నము తినుచు ఆ పిండిపదార్థమునకు తోడు మామిడి

పండ్లయందలి పిండిపదార్థమునుకూడ శరీరములోనికి యెక్కించిన ఆ పదార్థము శరీరమునందు ఇముడక ప్రణాములు, పిరేచనములు, తాపము, జ్వరము, చర్మము పేలుట, శుక్లనష్టము, మాత్రబంధము మొదలగు ఉష్ణ వ్యాధులుగల్గును. ఎటులైనను ధాన్యములలో నుండు పిండికంటె పండ్లలో నుండు పిండి సులభజీర్ణకారియే గాని మితముమాత్రము అన్ని సందర్భములలోను అవసరము.

వేసవిలో ఆవాలు, మెంతులు, నూనె మొదలగు పదార్థములతో చేసిన ఊరుగాయలు, కూరలు తినుటవలన అత్యుష్ణవ్యాధులు గలుగును. పిండి, పప్పు, నెయ్యి పదార్థములు కూడ చాల తగ్గించి వాడవలెను.

ఇక మనము వేసవిలో తినవలసిన ఆహారములు. అన్నము తక్కువప్రమాణములో; పప్పు, నెయ్యి, దుంపకూరలు, పచ్చిపచ్చడులు, ప్రధానముగ ఆకుకూరలు, (గోంగూర తప్ప) కాయగూరలు, రసము గల పండ్లు, పలుచని మజ్జిగ, కుండలో బోసిన చల్లని నీరు ఉదయం సాయంత్రము రెండు పూటలను చన్నీటి శిరఃస్నానము విధిగ చేయవలసినదే. ఈ కాలములో కటిలింగస్నానములు కూడ అద్భుత ఫలితముల నీయగలవు.

ఈ కాలములో సామాన్యముగ వచ్చు వ్యాధులకు వేడియే ప్రధాన కారణము గాన ముదురు నీలిరంగు నీసాలో సూర్యపుత్రము చేసిన నీరు రోజుకు 4 ఔన్సులు మొదలు ఆరు ఔన్సుల వరకు త్రాగిన చాలాబాధలుపశమింప గలవు.

ఇక వడగాలి ఎక్కువగా సోకని చల్లని ప్రదేశములు, చెట్లనీడలు, తోటలు మొదలగు చోట్లు వసంప హితకరములుగ నుండును.

ఈ కాలములో పుచ్చకాయలు, తాటి ముంజెలు మొదలగు పదార్థములు విరివిగ లభించును. వానిని తినుట మంచిదే కాని వాటికి బదులు మామూలు ఆహారము తగ్గించవలెను. డబ్బుగలవారు ఇతర రసముగల పండ్లగు నారింజ, కమల, ద్రాక్ష, నీడుగల కొబ్బరి బొండ్లములును వారి జీర్ణశక్తి ననుసరించి వాడుట మంచిది.

వేసవి కాలములో “ఆత్మవత్సర్వభూతాని” అనువచనమును సరిగా అర్థము చేసికొనిన వారు సమస్త జీవులకును శాంతిని గలిగించు చలువపందిరులు, చలివేంద్రాలు, పశువులకు నీటివసతులు నీడ మొదలగు యేర్పాట్లు చేసి సుఖించి తరింతురు.

ఈ కాలములో కామోద్రేకము యెక్కువగ నుండవచ్చును. కాని బలహీనము, వీర్యనష్టము యెక్కువగా కలుగును. కాన మితము, నిగ్రహము అన్నిసందర్భములలోను అవసరము. యెండలో తిరుగువారు పాదములకు, తలకు రక్షణగలిగి యత్యుష్ణము నుండి కాపాడుకొనవలయును.

కొన్నిచోట్ల అగ్నిప్రమాదములు తటస్థించవచ్చును. కాన అగ్నిని చాలా జాగ్రత్తగా వాడుకొని ఆర్పివేయవలెను.

ఫలాహారము, అపక్వాహారము తిను వారిలో అనేక రకములవారున్నారు. వారు తమ తత్వము, అనుకూలము, ఆర్థికపరిస్థితి ననుసరించి అనేక రకముల ఆహారముల వాడుచున్నారు.

కొందరు సగ్గుబియ్యమును తిందురు. కొందరు మజ్జిగ త్రాగుదురు. మరి కొందరు గోధుమ పిండి తిందురు. వే రొకరు అనేక పదార్థములను మిశ్రముచేసి తిందురు.

ఇట్టివా రందరికిని సలహా ఇచ్చుట కాదు గాని ఒక మనవి మాత్రము చేయుచు ఈ క్రింద వివరింపబడిన ఆహార పదార్థములు, విధానములు మాత్రము వేసవిలో ఆరోగ్యకరములని వివరించు చున్నాను.

పిండి పదార్థములు, వానితోపాటు పప్పులు తమ శక్తి, వీలు ననుసరించి సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుట మంచిది.

దేహపోషణకు ప్రధాన అవసరము అని అనేక మంది ప్రకృతి తత్వ పరిశోధకులచే నిర్ణయింపబడిన నూనెగింజలు, కాయలు (Nuts) పండ్లు (Fruits) కూరలు (Vegetables) మాత్రము సర్వకాలముల యందును వాడదగినవే.

అందు ఈ వేసవి కాలములో నూనెగింజలు కాయలు (Nuts) తగ్గించి వాడి, పండ్లు, కూర గాయలు యెక్కువ భాగము వాడవలెను. నూనె పదార్థములలో ఈ కాలమున వేరు శనగ, జీడివప్పు, మొదలగు వాని కంటె పచ్చి కొబ్బరికాయ వాడుట వలననే అది శరీరమును పోషించి చలువ కూడ చేయును.

కొన్ని ప్రాంతములలో కలరా, గ్రహణి, మహూచికము మొదలగు తరుణ వ్యాధులు కలుగవచ్చును. వానికి నీలిరంగు నీసానీరు, ఉపవాసము, ఫలాహారము, మట్టిపట్టిలు, కటిలింగస్నానములు, చల్లని నీరు ధాహమున

కిచ్చుట మొదలగు చికిత్సలు వ్యాధి నివారణకు అద్భుతముగ పని చేయును.

ఈ కాలములో తేళ్ళు, పాములు మొదలగు వాని భయము విశేషముగ నుండును.

వారికి తేలిక నీలిరంగు సీసాలోని నూనె (ఒక నెలరోజులు యెండలో బెట్టి యుంచినది) కుట్టిన ప్రదేశమున రుద్దిన అద్భుతముగ పని చేయును. మరియు తేలు కుట్టినచోట ఆవిరి పట్టి, మట్టిపట్టీలు వేయుట; నీలిరంగు సీసా నూనెతో మర్దనచేసి నీలిరంగుసీసా నీరు త్రాగించుట ఈ పనులు నివారణకు సహాయ పడును.

(ప్రతివారును ఇప్పటి నుండియును ఒక తేలిక నీలిరంగు సీసాలో కొబ్బరినూనె గాని నువ్వుల నూనె గాని పోసి యెండలో నెల రోజులు ఉంచినయెడల దానికి గొప్ప చలువశక్తులు వచ్చును.) అది అవసరము వచ్చునపుడు సహాయపడును. కాన సిద్ధముగ నుంచుకొనుట మంచిది.

వేసవిలో నెల రోజులకు వైగా చాల మందికి నెలవులు, విశ్రాంతి యుండును గాన ఆ కాలమును సద్వినియోగము చేసి వృక్షములనీడను సత్సంగత్యమునను, పవిత్రీసాధనతోను గడపుట మంచిది. అట్టి అవకాశముల కొరకు మే నెలలో ప్రకృతిశిబిరము యేర్పాటు చేయబడినది.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషన్లు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, త్వయ, మూర్ఛలు, కిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టు బిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs.	A.	P.		Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0	Mind & Vision	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0	Bates' Principles of Eye			
Thoughts on diet	0	8	0	Treatment	1	0	0
Mortality in India	0	2	0				
Yoga Asanas chart	0	5	0	Apply to ;—			
Universal Uncooked Food	4	0	0	Prakriti Karyalaya Trust,			
Man's Food Unveiled	2	0	0	Bezwada.			

వినురుడు బియ్యము

డాక్టరు కొణిజేటి కోపేశ్వరరావు, ఎ.యల్.ఐ.యమ్.
(వినయాశ్రమం)

వంట చేసికొను పాత్రలను ఇత్తడి, అల్యూమినమ్, కంచు మొదలగు పాత్రల నుపయోగించక అనాగరికత యని తలంచక మట్టిపాత్రల నుపయోగించినచో ప్రమేహరోగములు వృద్ధి పొందక చక్కని ఆరోగ్యమును కలిగించును.

ప్రస్తుతము సత్యాగ్రహముచేసి ఆరెస్తుకాని సత్యాగ్రహాలు ప్రతియూర ముడిబియ్యమువలన ప్రజలకు కలుగు ఉపయోగమును విపులముగ బోధించుచు మరబియ్యపు ఉపయోగమును మన దేశమున తగ్గించినచో పనిలేని కూలీలకు పని గల్పించి పోషించుటకు తోడ్పడగలరు.

ఈ నవనాగరికతా కాలములో మరలో బాగా పాలీషుచేసిన తెల్లని బియ్యమును బాగుగ కడిగి వండి గంజి వార్చి తినుటయే నాగరికతాహారమని మన దేశమున దురభిప్రాయములు ప్రబలి యున్నవి. కాని మరబియ్యపు తిండివలననే మన దేశములో నూరింటికి ముప్పాతికవంతు అజీర్ణము, మలబద్ధము, పాండు, కామిల, నంజు, మూలవ్యాధి, శుక్లనప్తము మొదలగు క్రూర వ్యాధులు పీడించుచున్న పని బహుజనులు గ్రహించుట లేదు. ఆహారమును, యింపుకొఱకును, కడుపు నింపుకొఱకును, భుజించుచున్న టుల తలంచుచున్నారు కాని, యారోగ్యము కొఱకు భుజించుచున్న టుల చాలమంది తలంచుట లేదు. ఇప్పుడిప్పుడు కొందరు బుద్ధి మంతులు మరబియ్య మనారోగ్యకరమని యనుభవమువలన తెలిసికొని, దంపుడు బియ్యము నుపయోగించుట మొదలిడుచున్నారు. కాని మరబియ్యముకన్న, దంపుడు బియ్యపు తిండివలన కొంత వేడి తగ్గియుండును. కాని తవుడులోనుండు పూర్తి యుపయోగమును పొందజాలము. ఎందువల్ల ననగ బియ్యమునుకూడా బాగా దంచి తినుటవలన దానిమీద నుండు తవుడుపదార్థము నశించుచున్నది. తవుడు నశించినతరువాత,

మరబియ్యము తిన్నను, దంపుడు బియ్యము తిన్నను, చాలవరకు సమానోపయోగమే కలుగును. అందువల్ల బొత్తుగ తవుడు తియ్యని ముడిబియ్యమునే తినినచో దాని వుపయోగమును పూర్తిగ పొంద గలుగుదుము. తవుడులో దేహపోషణకు వలయు రసాయనిక ద్రవ్యము లన్నియు కలిగి వుండడమే గాక భాస్వరము (Phosphorous) నెక్కువ కలిగి యున్నందున బుద్ధిబలమును కలిగించు నట్టి శక్తి మిక్కిలిగ నున్నటుల యాహారశాస్త్ర పరిశోధకులు నిరూపించడమేగాక యనుభవములోకూడ దాని యథార్థము రూఢి యగుచున్నది. ముడిబియ్యపు తిండివలన ఆరోగ్యముగను, ఆర్థికముగను, మనకు మిక్కిలి యుపయోగపడుచున్నటుల వినయాశ్రమవాసుల యనుభవమువలన వెల్లడియగుచున్నది. తిరుగళ్ళలో వడ్లను విసిరినచో యే మాత్రము తవుడుపోక ముడిబియ్యము తయారగును. రాతి తిరుగళ్ళలో వినరుటకన్న, చింత, మామిడి మొదలగు కొయ్య తిరుగళ్ళలో వినరి తయారైన బియ్యమును తినినచో చక్కని జీర్ణ శక్తికూడ కలిగి యుండు నని యనుభవము వలన తేలినది. కనుక కొయ్యతిరుగళ్ళలో తయారైన ముడిబియ్యము

నుపయోగించుటయే యుత్తమవిధానము. ఇట్టి ముడిబియ్యమును వండుటలో మిక్కిలి యాలస్యముగ నుడుకు ననియు, అన్నము విత్తులు విత్తులుగ వుండి తినుట కంపుగ నుండ దనియు, అన్నము నిలువవుండదనియు, అన్నమును తినుట కష్టమనియు, మొదలగు వ్యతిరేకభావములు, యీ కాలపు స్త్రీ పురుషుల హృదయములలో నాటుకొని మిక్కిలి కలతపెట్టుచున్నవి. కాని ముడిబియ్యమువలన దేహమునందు కలిగే ఆరోగ్య విధానమును గ్రహించినచో పై విధముగ ముడిబియ్యము నుపయోగించుట యందు నిరసనభావమును చూపజాలరు. ముడి బియ్యపు అన్నము తెల్లగ కంటి కింపుగనుండ దని స్త్రీపురుషులు గర్వించుచున్నటుల తెలియు చున్నది. కాని వారు తలంచు నటుల తెల్లటి అన్నమును మాత్రమే తినక పచ్చిళ్లు కూరలు, వులుసు మొదలగు నల్లని, యెర్రని, పదార్థములను కూడ అన్నములో కలపనిది తినుట లేదుగదా! అందువలన తెల్లని బియ్యపు అన్నమునే తినవలయునని భావించుట పొరపాటు. కనుక ప్రతి యొక్కరును ఆరోగ్యముకొరకే తినుచున్నామని తలంచి దేహపోషణకు వలయు పోషక ద్రవ్యములన్నియు కలిగిన ముడిబియ్యమునే యందరును నుపయోగింప నాశించుచున్నాను. ముడిబియ్యమును వండుటకు ఘమాపు రెండుగంటలకు ముందుగ నీళ్ళలో నానవేసి ఆ నీళ్ళతోనే వండినచో అన్నము మెత్తగ బహుచక్కగ నుండగలదు. బియ్యముపై తవుడులో రక్తమునుపెట్టు హెమోగ్లోబిన్ (Hemoglobin) వున్నందున దేహములో నీరున్న నంజురోగులకు తవుడును రొట్టెగచేసి యిచ్చినచో రక్త

మునుపెట్టి నీరును తగ్గించి మలబద్ధకము లేకుండ జీర్ణశక్తి వృద్ధిచేయును. అట్టిగుణములు కలిగిన తవుడును తీసివేసిన తెల్లనిబియ్యమును తినుట యెక్కువ యైనందున జీర్ణశక్తి తగ్గితద్వారా రక్తము క్షీణించి బియ్యమువలె తెల్లగ పాలిపోవు పాండురోగులు మన దేశంలో వృద్ధిపొందుచున్నారు. అందువలన ఆరోగ్యముగ నుండ తలచిన ప్రతియొక్కరును ముడిబియ్యమునే తప్పక తినవలయునని గ్రహించవలయును. పప్పుపదార్థములు కూడ పొట్టు తీయక వుపయోగించినచో అజీర్ణము కలిగించక దేహపోషణ కలిగించును. వండేపాత్రలను కూడ యిత్తడి, అల్యూమినమ్, కంచు మొదలగు పాత్రలను వుపయోగించక అనాగరికత యని తలంచక మట్టిపాత్రలను వుపయోగించినచో ప్రమేహరోగములు వృద్ధిపొందక చక్కని యారోగ్యమును కలిగించును. ప్రస్తుతము మన దేశమున ననారోగ్యమున కాలవాల మైన కాఫీహోటల్లు ఫలాహారములు వుపయోగించుటవలననే యీ కాలమున రోగబాధలు ప్రజలలో వృద్ధిపొందుచున్నవి. మన దేశమున చక్కని యారోగ్యప్రచారము కావలయుననిన తొలుత ముడిబియ్యమును ప్రతివారును వుపయోగించునటుల ప్రజలలో నెక్కువ ప్రచారము జరుగవలయును. మన దేశమున బియ్యపు ఫ్యాక్టరీలు పోనిది త్వరలో ముడి బియ్యపు వుపయోగము వ్యాప్తిచెందజాలదు. కాని దీని వుపయోగమును ప్రజలు బాగుగ గ్రహించునటుల ప్రతివూర చక్కని ప్రచారము జరుగవలయును. అట్టిప్రచారమును ప్రత్యేకముగ జరిగించుటకు ధనవ్యయము మిక్కిలి కావలసియుండును.

కనుక నీ తరుణమున నట్టి ధనవ్యయముతో పనిలేకుండ గ్రామపువర్నిర్మాణ విధానములలో ఆరోగ్య ప్రచారముకూడ ప్రధానము గనుక నిష్పాడు సత్యాగ్రహము చేసి అరెస్టుకాని సత్యాగ్రహులు ప్రతిపూరముడి బియ్యమువలన ప్రజలకు కలుగు ప్రపయోగములను విఫలముగ బోధించుచు, బియ్యపు

ఫ్యాక్టరీలవద్ద పికెటింగ్ వగైరాలు చేసి మర బియ్యపు ప్రపయోగమును మన దేశమున తగ్గించినచో పనిలేని కూలీలకు పని కల్పించి పోషించుటకు తోడ్పడగలరు. కనుక నట్టి సత్యాగ్రహులు యీ విషయమున మిక్కిలి శ్రద్ధవహించి చక్కని ప్రచారమును సాగించవలసినదిగ నా ప్రార్థన.

బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయమున ఈ తిరుగళ్ళు దొరకును.

మన ఆహార మనస్య

ఆంధ్రదేశములో యొక్క వమంది ప్రజలు (వరి) బియ్యము తినుటకు అలవాటుపడి యున్నారు. అందు తక్కిన ధాన్యములకంటె పోషకపదార్థము తక్కువ. అందునను మర పట్టుటవలన అసలే నిర్జీవమై పోవుచున్నవి. వానిని తినుటవలన నంజా, శుక్లనష్టము, మలబద్ధము, ఆత్మ్యష్ణము, నిస్సారము మొదలగు వ్యాధులు గలుగుచున్నవి.

ఈ సంవత్సరం ఆ వరిపంట నూటికి 13½ పాళ్ళు తక్కువ పండిన దని అంచనా వేయబడినది. అందువలన బియ్యము ప్రియమై రూపాయకు 5½ శేర్ల ఆమ్ముచున్నారు. ఇంతకంటె యొక్క వ పోషక పదార్థము గలిగి ఆరోగ్యకరమైన ధాన్యము గోధుమలు రూపాయకు 7½ శేర్ల ఇచ్చుచున్నారు. వీనిని ఆహారముగ నుపయోగించుట సర్వదా శ్రేష్ఠము. వీనిని రొట్టె, జావ, బిస్కట్లు, అన్నము మొదలగు విధములుగ నుపయోగించుటవలన మలబద్ధము, అతి మాత్రిము, రక్తక్షీణము, బలహీనము మొదలగు వ్యాధులు నశించును.

కొన్ని శరీరతత్వములకు ఈ ఆహార పదార్థములు అధిక ఉష్ణమును కలిగించినటుల తోచును. అపుడు ఆహారమును తక్కువ పరిమాణముతో తీసికొని అందులో సమాన పరిమాణముగ, ఆకు కూరలు, కాయ కూరలు కావలసి నన్ని (యొక్కవగా) పలుచని మజ్జిగ వాడుటవలనను ఆహారమును బాగుగ నమలి తినుటవలనను మితముగ తీసికొనుట వలనను దాకాపైనపుడు చల్లనినీరు ధారాళముగ త్రాగుటవలనను, దాని దోషము సంస్కారము కానేరదు ఆరికముగను, ఆరోగ్య మార్గముగను బియ్యముకింటె గోధుమలే మంచి వని ఋజువైనది.

వైద్య విప్లవము

ప్రపంచకం అంతా విప్లవమయంగా ఉంది. అట్టిస్థితిలో విప్లవం అంటే భయమెందుకు? ఈ వుస్తకం చదివి టీకాల విషయం అంతా తెలిసికోండి.

విషయ సూచిక :

- ప్రధమ భాగము ... రోగము, చికిత్స
- రెండవ భాగము ... ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతములు
- మూడవ భాగము ... టీకాలగొడవ
- నాల్గవ భాగము ... గవర్న మెంటులెఖ్కులు
- ఐదవ భాగము ... యుద్ధరంగము

గ్రంథకర్త: డాక్టరు అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావుగారు.

వెల 8 అణాలు మాత్రం. ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ఆ శ్రమ జీవనము - ఆరోగ్యరక్షణ

అదర్శ ఆశ్రమములలో సాధకుల నిత్య జీవితమందలి కొన్ని సాధనలు మహాత్మ్యప్రకాశయములను నెరవేర్చు సహాయకారులుగ నుండును.

అచట వారు తమ దేహమును స్వధర్మ నిర్వహణము ద్వారా కాపాడుకొందురు. ప్రతివారును తమ దుస్తులను తాము తయారు చేసికొని వానిని శుభ్రపరచుకొని ధరించుట యచనది గొప్ప సాధనలలో నొకటి. అట్లు సక్రమముగ చేయగలిగినవారు మాత్రమే తమ దేహారోగ్యమును కాపాడుకొని పవిత్ర జీవనమును గడుపగలరు.

ప్రతివారును రోజులో కొంతకాలమును ప్రత్యేకించి ప్రతినుండి దారమును తీయుదురు. తరువాత బట్టను కూడ తామే నేసికొందురు. అటుల తయారు చేసికొనిన దుస్తులను ప్రతిరోజును తామే శుభ్రపరచుకొనుచుండుదురు. ఇట్లు చేయుటవలన జీవితములో యెటుల అభివృద్ధి కలుగునో విచారించుము.

ఎవరిపని వారు చేసికొనుటవలన శరీరమునకు వ్యాయామము కలుగును. కష్టపడి పనిచేసి సంపాదించిన వానికే సద్వినియోగము చేయుట తెలియును. తేరగా వచ్చిన సంపాదన దుర్వినియోగమే యగును. కష్టపడి తయారు చేసికొనిన వారు కొద్దిదుస్తులతోనే తృప్తిచెంది వానినే జాగ్రత్తగా వాడుకొందురు. వాని వలన దేహమును భరించలేని శీత, వాత, అతపములనుంచి రక్షించుకొనుచు ప్రకృతి శక్తులను ధారాళముగ గ్రహించుటకు వీలు కలుగచేసికొనుచు, మితముగనే దుస్తులను ధరింతురు. అట్లు చేయని నేటి నాగరికులు అడంబరముకొఱకు అనేకదుస్తులచే శరీరమును బంధించి వానిని అజాగ్రత్తగా వాడికొనుచు అనేకరోగములకు గురియగుచున్నారు.

ఎవరిదుస్తులను వారు శుభ్రముచేసికొనుట ధర్మము. ధరించువారికి తనబట్ట యొక్కడ మాసినదో తన కే (చాకలి, మరి ఇతరులకంటె) యొక్కవగ తెలియుట వల్ల శ్రద్ధతో శుభ్రపరచుకొనునది. చాకలికి వేసిన యెడల అసిడు అనేక చెడుగుడ్డలతో పాటు వానిని కూడ కలిపి ఒకేనీటిలో రుమాడించి యే పెంటల మీదనో, శృశానములలోనో ఱరవేసికొని వచ్చును.

అది మడిబట్ట కానేరదు. మడిబట్ట యనగా యెవరికి వారు ప్రతిరోజును శుభ్రపరచుకొనిన గుడ్డ యని సార్థకత నొందును.

చాకలి ఉదికిన గుడ్డ త్వరలో శిథిలమయి పోవుటకు కూడ ఆవకాశ మున్నది.

ఎవరిగుడ్డ వారు ఉదికికొన్నయెడల యొక్కవకాల ముండును. బట్ట లతుకుటలో మరియొక విశేషమున్నది. మొదట మురికి యున్న బట్టను చూచి దానిని శుభ్రపరచిన తరువాత మురికి పోయి శుభ్రపడిన బట్టను చూడగనే ఆనందము, మానసిక శాంతి లభించును.

ఎవరి బట్టను వారు ఉదికి కొనగలిగిన వారు తమ శరీరమును తాము ఆరోగ్యముగ నుంచుకొని చికిత్స చేసికొన సమర్థతగలవారగుదురు.

చాకలికి బట్టలను వేసిన వారి దేహము గతి డాక్టరు ఆధీనమే యగును.

సంఘజీవనములో ఇట్టి సాధన జరుగుటకు ఆవకాశములు తక్కువగ నున్నను సాధ్యమైంతవరకు ఆచరణలో బెట్టుట మంచిది.

దీనివలన జీవితమందలి గొప్ప సమస్యలు అనేకములు పరిష్కార మగును. తృప్తి, మితత్వము, స్వయంసహాయము, ఆరోగ్యనందములు లభించును.

ఇన్ని అదర్శములు నెరవేర్చుటకు మహాత్ముడు నూలువడకుట, ఖద్దరు ధారణ, బట్టలు శుభ్రము చేసికొనుట మొదలగు పద్ధతులను తన ఆశ్రమమునందు ఆచరణలో నుంచుటయే గాక దేశ సౌభాగ్యముకొరకై ప్రజలకు ప్రోత్సహించుచున్నాడు.

* * *

వ్యాధినిరోధమే సర్వదా శ్రేష్టమైన మార్గము

వ్యాధికి కారణమైన శరీర విరుద్ధపదార్థము ఆహార విహారముల ద్వారా శరీరమునందు ప్రవేశించి అవయవములందు వీడనను గలిగించును. ఈ వీడనను తొలగించి శరీరమును ఆరోగ్యవంతముగ నుంచుటకు ప్రాణశక్తి సర్వదా ప్రయత్నించుచు యుద్ధముచేయును. వ్యాధి

కారణమైన విరుద్ధ పదార్థము శరీరమందు చేరకుండ చేయుటయే మన ప్రధాన కర్తవ్యము. అట్లు చేసిననే ఆరోగ్యానందములు లభించును.

వ్యాధికి కారణము ప్రకృతిధర్మముల నతిక్రమించుటయే.

మేధావంతులైన డాక్టరులుకూడ లౌకిక జ్ఞానముమీదనే ఆధారపడి హృదయమును విస్మరించి ప్రకృతి ధర్మములను అతిక్రమించి వ్యాధిపీడితులగుచున్నారు.

మొదట కొలది తప్పులు చేసినపుడు శరీరమునగదలి ప్రాణావయవములు శ్రమచేసి వ్యాధిని నిరోధించును. కాని తప్పులు యెక్కువయైన కొలదిని ప్రాణావయవములకు శ్రమ యెక్కువై బలహీనపడును.

క్రమముగా అవి తమ స్వధర్మములనుకూడ నిర్వహింపలేని స్థితిలోనికి వచ్చును. వానినే శారీర క్రియల యందలి లోపములు (Functional disorders) అందురు. అప్పుడు వారి మేధాశక్తిగాని, చికిత్సా ప్రక్రియలుగాని నిరుపయోగము లగును.

కాన ప్రతివారును ప్రధానముగ ప్రకృతిజీవన విధానములను తెలిసికొని ఆచరించవలెను.

మితమైన పని, తగిన విశ్రాంతి, సుఖనిద్ర, ఫలాహారము కీల, వాత, ఆతపములనుండి శరీరమును రక్షించుకొనుట బ్రహ్మచర్యము, సత్సాంగత్వము మొదలగు విధులను ననుసరించుట ద్వారా ఆరోగ్యమును అభివృద్ధిచేసికొనవలెను. * * *

స్వయం సహాయము

సృష్టియందలి జీవరాసులన్నిటిలోను నేటి నాగరిక మానవుడే తక్కిన వానికంటె అధికముగ ఆధివ్యాధు

లకు గురియగుచుండుట మనము చూచుచున్నాము. ఇందులకు కారణము అతని అధర్మజీవనమే యని రుజువు గుచున్నది. నేటి మానవుడు అతని ప్రధానధర్మముగు ఆరోగ్యరక్షణకు ప్రయత్నించక తన శరీరక్షణ బాధ్యతను “డాక్టరు” అను మరి యొకనికి వప్పించుచున్నాడు. ఇది యొక వెద్దతప్పు. ఈతప్పును సృష్టిలోయే ఇతర జీవియును చేయదు. పతనమైన నేటి నాగరిక మానవుడే చేయుచున్నాడు. బిగవంతుడు ప్రసాదించిన సహజ జ్ఞానమును సద్వినియోగము చేసికొని తక్కిన జీవరాసులు స్వశక్తిమీద ఆధారపడి తమను తాము కాపాడుకొనుచున్నవి. నేటిమానవుడు జబ్బుపడినపుడు అతనికి చాకిరీ చేయుటకు మరి ఇద్దరు మనుష్యులు శ్రమపడి సహాయముచేసిన తప్ప ఆ మనిషి జీవించుట దుర్లభమగు చున్నది. ఆ సహాయముచేయు మనుష్యులకూడ తగిన సహజ జ్ఞానముమీద ఆధారపడిన వారు కాకున్న జీవితములో ఆరోగ్యము క్రమముగా క్షీణించును.

అసలు తప్పుచేసి రోగియగుటయే దురదృష్టము. భరింపరానిది. మరియొకరిని శ్రమపెట్టి చాకిరీ చేయించుకొనుట హింసచేయుటతో సమానము. తన మనః ప్రాణములను మరియొకరి అధీనముచేయుట చాల లజ్జపడ వలసిన విషయము.

ఇవన్నియులేకుండ అనందికరమైన జీవితమును గడుపవలయునన్న ప్రతివాడును ఆరోగ్యమార్గమును ధర్మజీవన విధానములను గురించి తెలిసికొనుట అవసరము.

ప్రకృతిధర్మబద్ధమైన నూత్రములే సర్వదా శ్రేయోదాయకములు. వీనిని ఆచరణలో పెట్టిన మానవులే జీవన్ముక్తులు కాగలరు.

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ.

1941 మేనెల 6 వ తేదీనుండి 20 వ తేదీవరకు జరుగును.

ఈ శిబిరమునందు ప్రకృతిచైతన్యము నేర్చుకొను విద్యార్థులకు తరిఫీయతు ఇవ్వబడును. రోగులకు ప్రకృతిచికిత్సలు చేయబడును. శిబిరమునందు సభలు, ఉపన్యాసములు, ప్రార్థనలు, యోగవ్యాయామ, ప్రకృతిచికిత్సాసాధనముల, గ్రంథముల ప్రదర్శనములును యేర్పాటుచేయబడును.

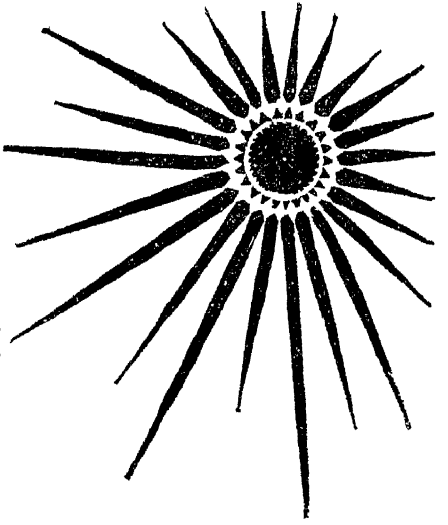
శిబిరమునందుండువారికి వండని ఆహార పదార్థములు (ఫలాహారము) మాత్రమే యొసంగబడును. పూర్తివివరములు ఈక్రిందిచోట తెలిసికొనవచ్చును. శిబిరమునందు చేరదలచిన విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు 15-4-41 లోపుగ ఈక్రింది చిరునామాకు దరఖాస్తులు పంపుకొనవలెను. ఇట్లు,

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ, శిబిరకార్య నిర్వాహకుడు,

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ, బ్రహ్మయ్య వంతులువీధి, సత్యనారాయణపురం.

సూర్య నమస్కారములు

శ్రీ దివాకరుణీ సుబ్బారావు గారు,
బి. ఏ., బి. ఎల్.,



శ్లో॥ బ్రహ్మస్వరూప ముదయే | మధ్యాహ్నాతు మహేశ్వరం |
సాయం ధ్యాయేత్సదా విష్ణుం | త్రిమూర్తించ దివాకరమ్॥

సమస్తజీవరాసులకున్న జీవితాధారము సూర్యభగవానుడు. సూర్యరశ్మి లేనిచే ఏ జంతువున్ను, ఏ ప్రాణికూడా సౌఖ్యమందజాలదు. సూర్యరశ్మి తగులని మనుష్యులు పాలిపోయి రక్తహీనులుగాను, నిస్తేజులుగా నున్నారు. సూర్యరశ్మి వల్లనే సస్యములు ఫలించుచున్నవి. సూర్యరశ్మివలన శరీరము లోని ఎముకలకు అవసరమైన కాలిషియం అమరుచున్నది. ఎండలో తిరుగుచు కాయ కష్టముచేయువారు కేవలము ఇంటిలోవుండి సూర్యరశ్మి ఎరుగనివారికన్న జేహాస్మాప్తవము కలిగి బలాఘ్నముగా నున్నారు. సూర్యరశ్మి లేనిది మానవులకు జీర్ణశక్తికూడా వుండదు. ఆకలి వుండదు. అందుకనియే పెద్దలు చాలమంది సూర్యభగవానుని దర్శనము చేయనిది, సూర్యునికి అర్ఘ్య మొసగనిది భోజనము చేయరు. వానకాలములో విశేషముగా మేఘములుండి సూర్యనారాయణస్వామి దర్శనము కానిరోజున అట్టివారు భోజనము మానుదురు. ఆరోగ్యము సూర్యదత్త మైనదని మన శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. “ఆరోగ్యం దేహీ భాస్కర!” మనుష్యులు రోగగ్రస్తులైనపుడు ఔషధసేవయే గాక సవగ్రహజపములు, ముఖ్యముగా సూర్యనమస్కారములు చేయించుట ఆచారమై యున్నది. అన్ని రకముల వ్యాధియామముల కన్నను, శాఁడోగారి డంబెల్లు వ్యాధియామము, దండెములు, బస్కీలు మొదలైన వాటికన్నను, టెన్నిసు, కాలబంతి మొదలైన వాటికన్నను సూర్యనమస్కారములు మిన్నయని ఔన్ థ్ సంస్థానాధిపతి (Raja of Aundh State) వ్రాసియున్నారు. ఔన్ థ్ సంస్థానములో అన్ని పాఠశాలలలోను డిగ్రీల్లుక్లాసులు తీసివేసి ఆస్థానే సూర్యనమస్కారము లేర్పాటు చేసినారు. అన్ని మతస్థులున్ను స్త్రీ పురుషాదు లందరు చేయుచున్నారు.

సూర్యనమస్కారములు రెండు విధములుగా చేయవచ్చును. మొదటిది సాంప్రదాయ పద్ధతి. అనగా మన ఆచారప్రకారముగా వచ్చువైదికపద్ధతి. ఈ పద్ధతినిచేయుటకు వేదమంత్రముల ఉచ్చారణ, బీజాక్షరములతో వేదమంత్రము సంపుటికరణము చేయుట యుండును. పూజావిధానముకూడా కలదు. సారయంత్రముకూడా ఉండును. అందువలన వైదికపద్ధతిని చేయుటకు మడి, ఆచారము కావలెను. అన్ని మతస్థులు, స్త్రీలు చేయుటకు వీలు లేదు. ఈ వైదికపద్ధతిలో చేయుట మూడు నున్నది. వానిలో కెల్ల

తేలికపద్ధతి త్రిచవిధానము. త్రిచవిధానము చేయుటకు 30, 40 నిమిషములకన్న ఆలస్యముండదు. అరుణవిధానము, సౌరవిధానమును త్రిచకన్న ఆలస్యమున్ను, కఠినమున్ను అయి వున్నవి.

వైదిక పద్ధతి గాక రెండవది వ్యాయామ పద్ధతి. అనగా కేవలము వ్యాయామము, ఆరోగ్యము కొరకై సూర్యనమస్కారములు చేయుట. దీనినే శక్యలర్ పద్ధతి అందురు ఈ శక్యలర్ పద్ధతిని చేయుటకు వేదమంత్రము లవసరము లేదు. ఉపదేశ మగుట లేదు. పూజ, సౌరయంత్రము అవసరములేదు. అన్ని వర్ణస్థులు, స్త్రీ పురుషులు అందరు చేయవచ్చును. ఔం నమోస్తానాధిపతి యీ పద్ధతినే తన స్కూళ్ళలో నెలకొల్పినాడు. మగ పిల్లలు, ఆడపిల్లలు, అన్ని కులస్థులు పాఠశాలలో చేయుదురు. కేవలము ప్రాతఃకాలమున బాలసూర్యుని ఎదుట నమస్కారములు చేయుదురు. ఉదయము సూర్యకాంతియందు (శక్తి వంతమైన ఊదాకిరణములు (Ultra violet rays) వుండు ననిన్ని, వాటి ప్రసరణవల్ల ఆరోగ్యము కలుగు ననిన్ని తాత్పర్యము. ఈ సూర్యనమస్కారములు యింటిలో గాక బహిరంగస్థలములో గాని, లమిడ కాని చేయుదురు. కేవలము బీజాక్షరములు హ్రం, హ్రిం, హ్లాం, హ్రైం, హ్లాం, హ్రిః, అను ఆరున్న మిత్ర, రవి, సూర్య, భాను, ఖగ, పూష, హిరణ్యగర్భ, మరీచి, ఆదిత్య, సవితృ అర్క, భాస్కర - అను పన్నెండు నామములున్న సంపుటికరణము చేసి నమస్కారములు చేయుదురు. వేదమంత్రము సంపుటికరణము చేయరు. అందువలన అన్ని

కులస్థులవారు చేయనోపు ఇది కేవలము వ్యాయామముగా చేయుట అయియున్నది. బీజాక్షరముల నుచ్చరించుటవలన ఊషిరితిత్తులకు బలము కలుగుననిన్ని, ఆ వుచ్చారణ వల్లనే చాలావ్యాధులు నివారణ అగుననిన్ని ఔం నమోస్తానాధిపతిగారు వ్రాసియున్నారు. వైదికపద్ధతిని సూర్యనమస్కారములు చేయు సంకల్పములో గూడ “జ్వర, క్షయ, పాండు, కుష్ఠ, శూల, అతిసార, ధాతుక్షయ, వ్రణ, మేహ, భగందరాది సమస్తామయ నిదాన హేతుభూత దురితక్షయద్వారా క్షిప్రమేవ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యావాప్తయే-అని చెప్పబడినది. ముఖ్యముగా క్షయకున్నూ, కుష్ఠ వ్యాధికిన్ని సూర్యనమస్కారములు బాగుగా పనిచేయును. చెరుకు పల్లి సీతారామశాస్త్రి గారు నొక మాప్టరుగారు క్షయవ్యాధి పీడితుడై ఎన్నిమందులు, ఎన్నివైద్యములు చేసినను నయముగాక తుదకు సూర్యనమస్కారములు చేసి ఆరోగ్యము పొంది తరువాత యం. ఏ. ప్యాసయి, యిపుడు కాశీ విశ్వవిద్యాలయములో ప్రొఫెసరుగా నున్నారు.

ఔం నమోస్తానాధిపతి వ్రాసిన గ్రంథమందు సూర్యనమస్కారములు మామూలు ప్రాణాచారముచేయు పద్ధతి గాక అనేక అభ్యాసములు (poses) చెప్పియున్నారు. అవి ప్రత్యేక ప్రత్యేక వ్యాధులకు తగిన ట్టివ్వబడినవి. ఏ వ్యాధి కెన్ని అభ్యాసములు ఎట్లు చేయవలసినది చెప్పబడినది. వైదిక పద్ధతిని చేయువారు మాత్రము అట్లు చేయుటకు వీలు లేనందున కేవలము సాష్టాంగనమస్కారములు చేయవచ్చును. త్రిచవిధానములో వేదమంత్రములు శ్లోకములు అన్ని కలిపి సుమారు

30 నమస్కారము లగును. అవి చేయునప్పు టి కే దేహమునకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. అరుణము, సౌరములయందు యింకా ఎక్కువ నమస్కారములు అగు నని చెప్పుదురు. నేను యీమాధ్య 7 సంవత్సరములుగా సూర్యనమ స్కారములు త్రిచవిధిని చేయుచున్నాను. నా అనుభవ మొకటి చెప్పవలసి యున్నది. సూర్యనమస్కారములు చేయునప్పుడు శరీర మునకు కొంతకాలము బలము, ఉత్సాహము కలిగినవి. కాని ఒకప్పుడు మాత్రము నీరసము, దడ కనుపించినవి. దానికి కారణము డాక్టర్ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి నడుగగా సూర్యనమస్కారములు చేయు రోజులలో

మితిమించి చేసి, శరీరమున కెక్కువ శ్రమ గలిగి శరీరములో వున్న విషములు (Toxins) శరీరములోనే యిమిడిపోవుననియు, అందువలన ఆ నీరసము కలిగిన దనియు, అట్టి విషములు లేకుండ రోజూ ఎనిమీ, మితమైన పరిశ్రమ తగిన విశ్రాంతి తీసికొనుచు సాత్వికాహారము బ్రహ్మచర్యము చేసిన యెడల ఆ దోషము ఉండదని చెప్పిరి. అట్లు చేయుటచే డాక్టరు వెంపటి సూర్యనారాయణగారు కూడ చాల మేలు పొందినట్లు చెప్పిరి. ఈ జాగ్రత గమ నించినయెడల సూర్య నమస్కారముల వల్ల ఎట్టి అపకారము వుండదు. అధిక మేలు కలుగును.

తే యా కు - చె వు డు

ఒకానొక స్త్రీ కుటుంబకష్టముల మూలమున మిక్కిలి వేసటనొంది తేనీటిపానమువలన మనస్సున కూరట గలుగుచుండుటచే దినమునకు పదిసారు లామె టీ త్రాగుచుండెను. క్రమముగ నామెకు చెవుడు కలిగినది. డాక్టరు సార్లుగా రీమె చెవిటికి మూలకారణము కనుగొనలేక, ఆమె పది పర్యాయములు టీ నేవించు నని విని నాటినుండి తేనీరు త్రాగవలదని చెప్పిరి. ఆమె 18 అంగుళ ముల దూరమున నున్న వాని మోత వినగలిగినది. అదివరకు 6 అంగుళముల దూరమునకు మించిన దూరముననైన శబ్దమును వినలేకపోయెడిదట. మరికొంతకాలమునకు చెవుడు పూర్తిగ నయమైనది. కాని యామె తిరిగి టీ పుచ్చుకొనగా చెవుడును తిరిగి వచ్చినది. చెవుడును కలిగించిన దీ తేనీరే నని గ్రహించి యామె మనఃపూర్వకముగ టీని విసర్జించినది. చెవుడుగూడ నామెను విడిచిపెట్టినది. చూచితిరా! పైకి నాజూకుగా నుండు నీ పానీయము లెంత విషతుల్య ములో, రోగకారణములో! ఇప్పుడు మన దేశమున కాఫీ యనిన, టీ యనిన నుట్టుతలూగు చున్నారు. టీ పార్టీలు మన కొక ఘనతను కల్పించు నని తలచుచున్నారు. యజ్ఞవాటికయందు సోమపానమువలెనే యీ కాఫీకొట్లలోని పానీయములను ప్రశంసించుచున్నారు. వీటికంటె పరి శుద్ధ జలపానము వేయిమడుంగులు మేలని యెవరు నమ్ముచున్నారు? అట్లు చెప్పెడివారిదే తప్పుమార్గ మనువారుకూడ నున్నారుగదా! ఆహా! తేనెపూసిన కత్తులగు “టీ” కాఫీల మహిమ!

ప్రకృతిశిబిరము-విద్యార్థులు

కొ॥ ఆ॥ నా॥ శర్క.

శిబిర విద్యార్థులుగ రాదలచిన కొందరు తమకు తీరికలే దనియు శిబిరమునందు 15 రోజులుండకుండ ఇంటివద్ద పుస్తకములన్నియు బాగుగా చదివి పరీక్షకు మాత్రము రెండురోజులు హాజరై ప్యాసుకొనడాడదా? అని ప్రశ్నించుచున్నారు. వారికి ఈ క్రింది సమాధానము తెలుపుచున్నాను.

ప్రకృతి శిబిరమున విద్యావిధానము

ఇచటి విద్యావిధానము కేవలము బుద్ధిబలమునకు మాత్రమే కాక హృదయానుభూతికి కూడ పాఠాధాన్యత నిచ్చుచున్నది. నేటి ప్రపంచ విద్యావిధానములలో ఈ పద్ధతి అరుదైనను ఇట్టి పద్ధతులమీద నడుపబడు అదర్శవిద్యాలయములు విజయవంతములై ఖ్యాతీని గడించుచున్నవి.

కేవలము పుస్తకములను వల్లవేసియు తార్కికజ్ఞానముతోను, మేధాశక్తితోను ఆభివృద్ధియయి హృదయానుభూతి లేని విద్య వక్రమార్గములలోనికి లాగ నీలుకలుగజేయుచున్నది. హృదయముయొక్క పరిపక్వ దశయే మానవుని నైతికముగ ఉన్నతస్థితికి తేగలదు. మానవుని దైహిక, మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులలో యేది తక్కువయినను జీవితవికాసములో లోపము కలుగుచుండును. అన్నివిధముల మానవుని క్రిమవికాసమునకు సహాయపడుటే ఈ విద్యావిధానముయొక్క ఉన్నతాదర్శము.

ఇచటి విద్యార్థులు శిబిరమునందు గడపు జీవనము, ఒకే రకమైన అదర్శము, హృదయము అనుభూతి గలతోడి సోదరులతోడి సహకార జీవనము, సేవాసక్తి,

ప్రకృతి ఉద్యమమందలి సర్వకాఖల యందును ప్రత్యక్షజ్ఞాన పరిశోధనలు, త్యాగశక్తి గల పురుషునిగ తయారగు మార్గముల కొరకు ఆస్వేషణము జీవితములో పవిత్రాచరణ మొదలగు అనేకవిషయములందు గట్టి తరిగీతు పొందవలసి యున్నది. కాన శిబిరమునందు తప్పక పూర్తి కాలము ఉండవలెను.

గురుశిష్యుల సంబంధము

అదర్శనీయమైన రవీంద్రుని “విశ్వభారతి” విద్యానిలయమున గురుశిష్యులు సోదరభావముతో కలిసి యుండురు. బోధ చేయునపుడు తాము తమ చిన్నతమ్ములకు, పసితమ్ములకు, యే విధమైన భ్రాతృభావముతో నూత్న విషయముల గూర్చి హృదయపూర్వకమైన ప్రేమతో చెప్పచుండురో అటులే బోధింతురు. వారు తమ సోదరులను గూడ పరమ గురు చరణ సన్నిధికి చేరు మార్గములను చూపుటలోను, వారి సాధనలో సహాయపడుటలోను, స్వధర్మాభిలాషులను గా చేయుటలోను కృషి చేయుదురు. విద్యార్థులకూడ బోధకులయందు అత్యంత గౌరవముతోను, ప్రేమతోను మెలగుచుండురు. సత్యాస్వేషణము కొరకే ఇద్దరును ప్రయత్నించుచుండురు గాన కలహముల కచట తావులేదు.

వారికి అన్నివిషయములలోను వికృత మందిస్తోవును. అచటకు ప్రసంచమునందలి అన్ని దేశములనుండియును, స్వస్వరూపాప్తి పరులైన విద్యార్థులు వచ్చుచుండురు. భగవానుని దృష్టిలో అందరును జ్ఞానము, పవిత్రత పొందుటకు సమావార్లు లని వారి అదర్శము.

ఇట్టి పవిత్రాశయముల మీదనే ప్రకృతిశిబిరమందలి విద్యావిధానము నడుపబడును.

గానము - రోగము

గానము జేయుటవలన శరీరములో రోగములు చాలా నశించు సను సిద్ధాంతమును ప్యారీసులో సెర్బానునందు పాథ్యాయులుగ నున్న డాక్టరు హెన్రీ ప్రాసర్డుగారు కనిపెట్టిరి. ఆ పద్ధతికి నాదశాస్త్ర మని (phonotherapy) ఆయన పేరుపెట్టెను. ఫ్రాన్సర్డుగారి పద్ధతి ప్రకారం, పెదవులు నాలుక కంఠము కదలుటచేత నరములగుండ పని జేసి రోమ్మునకు బలము నిచ్చు నౌషధముగ నుండి ఊపిరితిత్తులు పెద్దవియై లోపలకు యెక్కువ శుద్ధవాయువు పోయి వ్యాధి క్రిములను జంపి ఆరోగ్యమును చక్కగ నుంచును. నోటిలోనుండి నిశ్చలముగ ఊపిరి బిగబెట్టి చేతనై నంత నేపు బైటికి విడువవలయుననియే ఆయన గోరువది. ఊపిరిని సరిగా క్రిమముగ విడువవలయును. ఇట్లు చేయుటకు ఊపిరితిత్తులు రోగి కెక్కువగాలి బీల్చికొని దాని నక్కడ నిలువ జేయవలయును. పాటకులు జేసెడి పని యిదియే. పాట బిగ్గరగా పాడినను, లేకపోయినను ఒకటే.

వారము రోజులలో విషజ్వరము నివారణమైనది

మాది కృష్ణాజిల్లా దివి తాలూకా భట్లపెనమర్రు గ్రామము. నా వయస్సు 17 సంవత్సరములు. మా చిన్న మామగారు, పెదమామగారు గుంటూరుజిల్లా కేపల్లె తాలూకా మనులతోట యందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయమందు చికిత్స పొందుచున్నారు. ఆచ్చట చికిత్సజొందుచున్న బంధువులను ఆ చికిత్సాలయమును చూడ కుతూహలము కలిగి ఒకనాడు బయలుదేరి ఆచ్చటకు జెల్లినాము. మేము ఇంటివద్ద బయలుదేరునప్పటికే నాకు కొంచెము జ్వరము సోకినది. కాని ప్రయాణసంబంధ మగు వ్రత్యాహమువల్ల దానినంతగా లక్ష్యపెట్టలేదు.

చికిత్సాలయమునకు చేరుకున్నరోజుననే వ్యాధి తీవ్రత దాల్చినది. 104 డిగ్రీల జ్వరము వచ్చినది. దానికితోడు భరింపరాని తలనొప్పి, కడుపునొప్పి కూడా కలిగినది. అందువల్ల రాత్రులయందు కూడా నిద్రపట్టెడిది కాదు. ఇచ్చట చికిత్సపొందుచున్న మా చిన్నమామగారు అంగ్ల వైద్యులగుటచే వారు దానిని విషజ్వర మని గుర్తించినారు. అందుమీదట మా తలిదండ్రులు భయపడి వెంటనే మా స్వగ్రామము చేరుకొని ఆచ్చట అంగ్ల వైద్యునిచే మందు నిప్పించ తలపెట్టినారు. కాని మా చినమామయ్యగారికి అంగ్లఅయుర్వేద వైద్యములను గూర్చి బాగుగా తెలిసియుండుటచేతను వానికంటే నీ ప్రకృతివైద్యమే చాల వుత్తమునైన దని వారు విశ్వసించి వారి ఆరోగ్యభాగ్యముకొరకై యీ వైద్య మాచరించుచుండుటచేతను నాకు కూడా ఈ ప్రకృతివైద్యమే చేయించవలసినదిగా పట్టుబట్టినారు. మరియు నీ విషయమై నీ చికిత్సాలయాధిపతు లగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారితో సంప్రదించిరి.

ఒక వారమురోజులలో శమించి పోగలదని శ్రీ యోగిగారు ధైర్యముచెప్పిరి. ఇతర వైద్యములలో విషజ్వరము నివారణ యగుటకు సాధారణముగా నొక నెల రోజులైనను పట్టవచ్చు ననియు ఆప్పటికి నెన్నియో ఇంజక్షనులు ఔషధములు సేవించి చాలా కష్టపడవలసియుండు ననియు నీ ప్రకృతివైద్యమం దట్టి శ్రమలు లేక నిరపాయకరమైన వైద్యమనియు, మరియు నీజ్వరము వారమురోజులలో నివారణ కాగల దనియు చెప్పుచున్నారు గాన దానిని ఆనుభవకు లో చూడవలె ననియు కావున తప్పక యీ వైద్యమే చేయించవలసిన దనియు మా చినమామగారు అనేకవిధముల మా తలిదండ్రులకు నచ్చ జెప్పిరి. నూది మందులతో దేహమంతయు తూట్లు వేయించుకొనుటకు యిష్టము లేక నేనుకూడా యీ వైద్యము చేయించుకొనుటకే సమ్మతించితిని. మా

తల్లిదండ్రులకు యీ ప్రకృతివైద్యమం దంతగా విశ్వాసము లేకున్నను మా చినమామగారి బలవంతము వల్ల విధిలేక ఎట్టకేలకు సమ్మతించిరి.

ఉదయమున 6 గంటలకు ఎనిమాచేయించి మలశుద్ధి గావించెడివారు. తదుపరి 8 గం|| దాదాపు 20 నిముసముల పరిమితిగల కటిస్నానము చేయించెడివారు. 10 గంటలకు నారింజ రసము, ఆహారముగా నిచ్చెడివారు. 1 గంటకు తడికట్టు, అనంతరము మామూలుశిరస్నానము చేయించెడివారు. 2 గంటలకు నారింజరస మిచ్చెడివారు. 5 గంటలకు మరల ఎనిమా, 6 గంటలకు కటిస్నానము చేయించెడివారు, 8 గంటలకు నారింజరస మిచ్చి 10 గంటలకు మరల తడికట్టో, లేక నాభిమీద వండ్రుమట్టి పట్టిలో వేసెడివారు. మరియు ఆప్పుడప్పుడు నీలివర్ణోదకముకూడా యిస్తూ వ్రుండేవారు. ఈ విధముగా వారము రోజులు చికిత్స చేయించినారు. ప్రధమమున రెండు మూడు రోజులు జ్వర తీవ్రత వల్ల నీ చికిత్సల నంతగా లక్ష్యపెట్టినదికాదు. చికిత్సచేయించిన ఏ కొంచెమునేపో తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, తపనగా నుండుట యీ మొదలుగా గల బాధలు శమించినట్లుండి మరల వెంటనే యథాప్రకారముగా బాధించుచుండెడివి. కాని 3 రోజులు గడచినప్పటినుండియు వ్యాధి తీవ్రత కొంత శమించి కాబోలు చికిత్సలు చేయించిన 1-2 గంటలవరకు బాధ లంతగా కనుపించక కొంచెము సుఖదాయకముగా నుండెడిది.

వారమురోజులనాటిక బాధ లన్నియు నిశ్శేషముగా నివారణమై సంపూర్ణ మగు స్వస్థత చేకూరినది. మరియు నా జీవితములో నెన్నడు ఎరుగనట్టి జతరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లినది. ప్రధమమున 3 రోజులు వుదయమున గోధుమజావ, సాయంత్రం పండ్లను ఆహారమును పెట్టించిరి. ఆకలి తీవ్రతవల్ల దిన మొకయుగముగా గడచినది. తదుపరి మామూలుభోజనము పెట్టించిరి. తిన్న ఆహారమంతయు చక్కగా జీర్ణమై దేహమునకు వంటబట్టి ఏ విధమగు బాధలు లేక నూతనశక్తి సామర్థ్యములతో సుఖముగా జీవింపగలుగుచున్నాను. ఇట్టి వుత్తమమైన ప్రకృతి చికిత్సను, దానియొక్క ప్రాశస్త్యమును జనసామాన్య మింకను గుర్తించుండటకు కడంగుడు విచారింప వలసియున్నది.

మాకట్టి వుత్తమమైన చికిత్సయం దపారవిశ్వాసమును కలిగించినట్టియు, మా వ్యాధిని నిగ్ములము గావించి మాకు ఆరోగ్యభాగ్యమును చేకూర్చినట్టియు శ్రీ యోగి గారికి మే మెంతయో కృతజ్ఞులము. ఇట్లు,

మాలెంపాటి శారదాంబ.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(మాట్టి సంఠిక తరువాయి)

సభలో నెవ్వరైన మమ్ము ప్రశ్నింపబోయి నచో మధ్య తా నడ్డము వచ్చి “మనము వారి మాటలను వినవలసినదే కాని ప్రశ్నించుటకు నే నంగీకరింప ననియు, వారితో ప్రశ్న చేయు వారెవ్వరైన మొదట నాకు సమాధానము చెప్పి తదుపరి వారితో మాట్లాడు డనియు, మృదుమధురవాక్కులతో గంభీరముగాఁ జెప్పి మా కత్యంత సహాయమునుఁ జేయుచు మా శిష్యులగు క్రొత్త పల్లి ఆనందయ్య మున్నగు గ్రామ పెద్దల నడిగి మా ప్రయాణమును నిర్ణయించుకొని తన తమ్ముఁ డగు వెంకట సుబ్బయ్యను మాకు బాసటగా నిచ్చి తాను వెళ్లి యీ ప్రయత్న మంతయు కుటుంబ రాయుడు గారిచే పెదపూడిలోఁ జేయించెను. 25—10—1931 తేదీని పెదపూడిలో మధ్యాహ్నం 4 గంటలకు మనసబుగా రింటి వద్ద బ్రహ్మాండ మైన సభ కూడినది. ఆ సభలో మాకొఱకు పూవులతో నలంకరించిన యున్న తాననముపై మమ్ము ప్రవేశజెట్టిరి. ఆ సభకు తెనాలి తాలూకాబోర్డు పెసిడెంటు చదల వాడ ఉమామహేశ్వరరావు చొదరిగారు మున్నగు ప్రముఖులును, వైగా ఆ చుట్టుపట్ల 10, 15 గ్రామముల ప్రజలును వచ్చియుండి నట్లు మాతో కొందరు చెప్పిరి. వారికోరికపై ఆ సభికులకు నేను వ్రాసిన మహాయోగమును, తత్త్వ విజ్ఞానచూడామణిలోని కొన్ని పద్య ములును చదివి వినిపించితిని. ఆ గ్రామములో నొక దొడ్డిని శ్రీ కుటుంబరాయుడుగారు గృహనిర్మాణమునకుగాను కొని యుండిరట. అది చాల చికాకుగా నుండెను. ఆ దొడ్డిలో మాచే నొక సభఁ జేయించినచో నాస్థలము

పవిత్రమగు ననెడి సంకల్పముతో మమ్మును 25 తేదీ సాయంత్ర మేడు గంటలకు “రేపు తమరు మాస్థలములో కూర్చుని లేచివచ్చుటకు అనుమతి నివ్వవలె”నని పరమభక్తి పుర స్కరముగా కుటుంబరాయుడుగా రడిగిరి. అందుకు మే మంగీకరించితిమి. కుటుంబరాయుఁ డుగా రా రాత్రి దాదా పొక వందనుందిచే పని చేయించి సూర్యోదయ మయ్యేసరి కా దొడ్డిలో నై దారువేల జనము విశాలముగా కూర్చుం డుట కనువగు బ్రహ్మాండ మగు యెఱివేయించి దానిని వచ్చని ఆకులతోడను, కలువ, తామర పుష్పతోరణములతోడను అలంకరించి శ్రీ పురుషులు కూర్చుండుట కను వగునట్లు తెరలు గట్టించి పూవులచే నచ్చట నొక శృంగార మైన యున్న తాననము నమర్చి మమ్ము తోడ్కొనిపోయి అచ్చట ప్రవేశపెట్టిరి. ఆ ప్రద ర్శనమును గాంచి ఆశ్చర్యపడనివా రొక్క రును అక్కడి కేతెంచినవారిలో లేరైరి. తుర కలు, పంచములు, కిష్టియనులు, తక్కిన సర్వకలస్థులు అచ్చటికి వచ్చి మమ్ముఁ జూచి ఫలములు, పుష్పమాలలు సమర్పించి యానం దించిరి. తదుపరి యచ్చట మరలసభ నేర్పాటు జేసి, తెనాలి తాలూకా యుద్యోగస్థల నెల్ల నాహ్వానించిరి. మేము వారి కోరికపై ఆ మధ్యాహ్నము హరకర్మలను కొన్నింటిని వారికిఁ జూపి వానివిషయమును విశదపరచితిమి. అచ్చట రెండు పెద్దభాటోలు తీయఁబడి నవి. తదుపరి అచ్చటి కేతెంచిన వారికెల్ల సర్వఫలములు కలిపి ఫలాహారము లొసంగిరి. శ్రీ పెదసుబ్బయ్యగారి యాజ్ఞానుసారము ఒక రోజున హరిజనులకు, ఒకరోజున తక్కనవా

రందరికి మా ఫలాహారములను పంచిపెట్టిరి. అచ్చట హెచ్చుతగ్గులు లేక సర్వమతస్థులు, కులస్థులుమా ఫలాహారమును స్వీకరించియానందించిరి. వంటవస్తువు లైనచో కొంతమంది నిషేధించి యుందురుగాని, అచ్చట అట్లు జరుగుట కవకాశము గలుగ లేదు.

పెదపూడిలో ఊరెరిగింపు జరుగుచుండఁగా ఆ గ్రామములోని క్రైస్తవీయను లెల్ల, ఆ బాల గోపాలము రోడ్డుపైకి వచ్చి మమ్ముఁ జూడ సాగిరి. అంతట ఆ వచ్చిన గొప్ప హరిజన సమూహమును జూచి దేవభక్తుని పెదసుబ్బయ్యగా రిట్లనిరి. “ఓయీ! మీ రిదిసరకు, మా దేవుని నమ్మి బాగుపడుఁడి” అని మమ్ముతోసి రా జనుచుండిరి. ఇప్పటికి మా దేవుళ్లు ప్రత్యక్ష మైనారు. కావున మీ రడుగఁదగిన మాటలున్న అడుగుఁడు. లేదా? నాష్టాంగపడుఁడు” అని గట్టిగా గొంతెత్తి చెప్పెను. అందు కా జనసమూహ మెల్ల మారుమాటాడక నమస్కరించిరి. అచ్చటినుంచి గ్రామములో ఊరెరిగింపు జరుగుచుండెను. ఆ గ్రామములోని బ్రాహ్మణులలో నొక్కరైన వెలుపలికి వచ్చి, ఆ యూరెరిగింపు చూచిన పాపమునఁ బోలేడు. కాని, కిటికిలగుండాను, తలుపునందుల గుండాను, స్త్రీ పురుషులు మమ్ముఁ జూడసాగిరి. అంతట మన పెదసుబ్బయ్యగారు వారితో “అయ్యా! మేము మా గురువులను తీసికొని వచ్చి ఊరెరిగింపు చేయుచుండఁగా, మీలో నొక్కరైనను వచ్చి, వారిని చూచినవారు లేరు. మీ యిండ్ల కెట్టివారు వచ్చినను, వారిని వెంట నిడుకొని మా యిండ్లకు వచ్చి, “ఈయన ఘనపాతి, ఈయన మహాపండితుఁడు, ఈయన యతి” యని మా కెఱిగించి, మావద్ద డబ్బు

వసూలు చేయుచుండిరిగదా? యిప్పుడు మేము మిమ్ము ధన మడుగ లేకు. కావున వుత్సవమును జూచుట కాటంక మేమున్నది. ఈ విషయములో మీ గుపేక్షించినచో, యింతటినుంచి మేమున్నా, మీవలెనే ప్రవర్తించగలము. బాగుగా నాలోచించుకొనుఁడు” అను సరికి వారిలో పెద్దలు “అబ్బే! లేదు వచ్చుచున్నాము” అని చాలా మంది సభాసలి కరుదెంచి తక్కిన కమ్మవారితో సహా సభ నలంకరించిరి. “మీరు రాజు లగుటవల్ల ఆ బ్రాహ్మణుల ట్లుపేక్షించి” రని కొందరు మాతో చెప్పిరి. కాని వారి యుద్దేశ మేమో యెవరి కెరుక. ఒక పిచ్చి కుటుంబరాయుడుఁ గారిని, రెండవ పిచ్చి పెదసుబ్బయ్యగారిని, మూడవ పిచ్చి మమ్ము, నాలుగవ పిచ్చి ఆ గ్రామబ్రాహ్మణులను బట్టుకొని ఆ ప్రకారము జరిగినది.

తమ తమ గ్రామములకు రావలయు నని మండుారు, కూచిపూడి, పెరవలి పాలెం మున్నగు గ్రామములవారు కొందరు మమ్ముకోరిరి. ఆ ప్రకారము మేము వెళ్ళుటకు అప్పటికే ఆశ్రమము విడిచి చాల కాలమైనందువలనను, మా యోగదీక్ష కాటంక మేర్పడి నందువలనను, వారిని బ్రతిమాలి తుదకు 27 తేదీని మండుారి వారి కోరికను నిరాకరింపఁ జాలక, పెదపూడిలో ఫలాహారము చేసికొని, మా కొఱకై సిద్ధపరచిన యాందోళికలపై నెక్కి మండుారులో ప్రవేశించితిమి. మా రాకకై మండుారులోని పిన్న పెద్దలు చాలామంది, కాలవవద్ద వేచి యుండి మాతోబాటు గ్రామమున కరుదెంచి, మమ్మాగ్రామమునసబుగారి యున్నతమగు

మేడలో ప్రవేశపెట్టిరి. పెదపూడి వారు తమ గ్రామ సరిహద్దువరకు మమ్ము సాగనంపి, తిరిగి తమ గ్రామమున కేగిరి. పెదపూడి వారుగూడా మాకు రు 116 లు సమర్పించిరి. 1937 సం॥రంలో మేము సభ చేసినచోట కుటుంబరాయుఁడుగా రొక దివ్య మగు మేడ గట్టించిరి. దానిని 1938లో చూచివచ్చితిని.

మండూరులో మరుదివసంబునం దొక సభఁ జేసి యందు భక్తినిఁగూర్చి, మాయగ్రామ లుపన్యసించిరి. తెనాలితాలూకా తహసీలు దారు వారు గూడా నా సభ కరుదెంచి మా వాక్యములకు చాల సంతసించిరి. వంద లాది జనులు అచ్చటి కేతెంచి మాకు ఫల ములు, పుష్పమాలలు సమర్పించిరి. తహసీలు దారు వారు మా “సహజ సత్యాగ్రహము”ను జూచి చాల సంతసించి దానిని తమ వెంటఁ గొని పోయిరి. (దానినే శరణు రామస్వామి చౌదరిగాకు చింపిపారవేసినది.) ఆనబ, పొట్ల, గుమ్మడి, దోస, బీర, జామ, కొబ్బరి, అరటి మున్నగు ఫలములెల్ల, ముక్కలుగా తరిగి పది మంది యువకులు శ్రీమఁ దీసికొని ఒక గంట కాలము వరకు మండూరు వారు ఆ ప్రజా సమూహములో నాపదార్థములు పంచిపెట్టిరి. మాకు వారు మరల ఆందోళికలు సిద్ధపరచి, రు 10 లు సమర్పించి, 29-10-1931 తేదీని తెనాలి కాలవగట్టు చేర్చిరి. అచ్చట సమా వేశమైన పెదపూడి వారికిని, మండూరివారి కిని, పల్లకిలు మోసిన రజకులకును జలవస్తి కర్మను జూపించి, శ్రీ కుటుంబరాయుఁడు గారు రప్పించిన మోటారులో పెదసుబ్బయ్య మున్నగు మిత్రులతో ముచ్చటించుచు, తెనాలిలోఁ బ్రవేశించి కుటుంబరాయుఁడుగారి

కతిథులమై వారొసంగిన కదళీ, నారికేళ, ద్రాక్ష మున్నగు ఫలముల నారగించి, వారొసంగిన II క్లాసు టిక్కెట్టుతో రైలెక్కి, విధిలేక తుదకు వారిని విడిచిపెట్టి, అమృత లూరు వాస్తవ్యులగు హనుమానందము, నర్సయ్య గార్లతోడను, పెదపూడిలో దేవ భక్తుని వెంకట సుబ్బయ్యగారు తయారు చేసిన శైవలింగ పఠములతోడను, పలు రకములగు నూతన వస్త్రముల మూటల తోడను, వెల గల పెక్కు పులమాలల బుట్టలతోడను నర్సాపురంలో దిగి, అచ్చట సీతాఫలములు కడుపునిండుగా భక్షించి, పడవపై బయలుదేరి 30-10-1931 తేదీ మధ్యాహ్నం నాలుగు గంటల కాశ్రీమ ములో ప్రవేశించితిమి. మేము తెచ్చిన పుష్పమాలలు కుటుంబరాయుఁడు మున్నగు వారు ఒక్కొక్కటి రెండు మూఁడు రూపాయీలు ఖర్చుపెట్టి చామఁతిపూలతో చాలా అందముగా చమ్మికావనితో కట్టించిరి. అట్టి దండలు సుమారు పది వరకు మేమాశ్రీ మమునకు తెచ్చితిమి. మేము దీక్ష ముగించి, అతకు ముందు కొద్దికాలము క్రితమే వెలుపలికి వచ్చినందున మా దేహములు చాల ప్రకాశవంతములుగా నుండెను. “రామలక్ష్మణులు వచ్చి”రని ఆ చుట్టుపట్ల పుకారై నందున, అమృతలూరు మున్నగు గ్రామాదులకు మిమ్ము జూచుటకొఱ కంతమంది వచ్చుటకు కొంత కారణ మైన దని అమృతలూరులో కొంతమంది మాతో జెప్పిరి. వచ్చి చూచినవారై నను మమ్ము జూచి యేవగించు కొనలేదు. ఇట్టి గొప్ప సత్కారము జరుగుటకు మా తెలివి కారణము గానట్లును, మే మనుస

రించిన మహాయోగ ప్రభావమే అందుకు కారణ మైనట్లును, తెలిసికొన వలయు నని మా పాఠకుల కెరి గించు చున్నాము. హను మానందము, నర్సయ్య రెండు దినము లాశ్రమములో నివసించి మరల సుఖముగా అమృతలూరు వెళ్ళిరి.

తదుపరి అమృతలూరు వారు మాపేర కొన్ని జాబులు వ్రాసిరి. అందులో “మా గ్రామము లోని స్త్రీ పురుషులు, మీ మీఁద కీర్తనలు, పద్యములు: జేసి, ఆనందముతో పాడుచు, తెల్లవారగట్ల 2,3 వందల మంది స్నానములు చేయుచుండి రనియును, మీ ఘోటోలను పాంచాశవరము మున్నగు గ్రామాములలోని కొందరు భక్తులు కొనిపోయి వానిని తమ యిండ్లలో నొక పవిత్రమగు స్థలమునఁ బెట్టి ప్రతి దినమును ధూపదీప నైవేద్యము లిచ్చి పూజించు చున్నారనియు మున్నగు వాక్యములు గలవు. 1932 సంవత్సరములో అమృతలూరులో శిష్యు లెల్ల చందా మూలముగా నిత్యానందాశ్రమము నిర్మింప సంకల్పించుకొని యిటుక రాళ్ళు, బిళ్ళపెంకులు, రూపాయిలు వారి వారి శక్త్యనుసార మిచ్చుటకు అంగీకరించిరని మా పేర హనుమానందము వ్రాసిన జాబు 1932 సెప్టెంబరు నెలలో చేరినది. అమృతలూరు లోను, పెద పూడిలోను మేమున్న దినములలో చుట్టలు గాల్చు వారెవ్వరును మా కంటఁబడ లేదు గాని మండుూరులో మాత్రమొక రిరువురు దూరముగా నిలువఁబడి చుట్టలను గాల్చుటను చూచితిమి.

1923సం॥ రంలో గుడివాడనుంచి, శ్రీ గూడూరి రామచంద్రరావు పంతులుగారు, “మీయాశ్ర

మంబునకు వత్తును, గావున సంగతి తెలుపు కొంటి” నని వ్రాయగాఁ దానికి “దయ చేయుఁడు” అని జవా బిచ్చితిమి. అందుపై.—

15—12—1923

గుడివాడ.

ఆర్యవర్యా!

నమస్కారములు:— 18-11-1923 తేదీని తాము దయతో వ్రాసిన ప్రత్యుత్తరము అందినది. ఇక్కడ ఆంధ్రదేశ ఆదిమాంధ్ర మహాసభ, ఆంధ్రదేశ అస్పృశ్యతాపాప నివారక మహాసభ, ఆంధ్రదేశ అహింసా గోరక్షక మహాసభ, అంధ్రదేశ గ్రంథాలయ మహాసభ, బీదలకును, ఆది మాంధ్రులకును ఉచితసాశ్రయ పాఠశాలయు, గవాశ్రమమును సాగించు కొఱకు ఉపపత్తి నేకరించు నిమిత్తము, నిరంతరము ముష్టిసంచారము చేయుచుండుట చేత తమకు వెంటనే జవాబు వ్రాయ లేనందుకు మన్నింపుడు. సాధ్యమైనంత త్వరలో తమ దర్శనము చేసెదను.

ఇట్లువిధేయుడు,

రామచంద్రుఁడు.

తదుపరి కొద్ది దినములకు శ్రీరామచంద్రరావు గారు మా యాశ్రమంబున కేతెంచి వారింట్లీ యు గ్రంథములలో “మా నవులు తమ యిష్టాను సారము పేగులు గదుపలేరు” అని యుండుటం గాంచి, ఆ నిదర్శనము కొఱకై కాశీ మున్నగు క్షేత్రముల కేఁగి, పెక్కురు సాధులను కలిసికొని, వారితో నీ విషయమై సంప్రతించఁగా, వారివల్ల నా సందేహము శ్రీరావు గారికి తీరలేదు గావున మావల్ల నా సందియము బాపుకోఁ దలంచి యిచ్చటికి వచ్చిరి. సరే! నని నేను వెంటనే

మా యగ్రజుని యాజ్ఞానుకారము, వారికి నొలిచేసి, ఆంధ్ర ప్రచారమును జూపించితిని. ఆ పద్ధతిఁ జూచి వారానందించి వెళ్ళిపోయిరి. మరొకొంత కాలమునకు శ్రీ గాజుల రాఘవేంద్రరావు నాయుఁడుగారు మా యాశ్రమంబునం దుండు సిశ్చయముతో నేతెంచిరి. అప్పటి కిచ్చట మా బ్రదుకే కటాకటిగా జరుగుచున్న హేతువువల్ల, వారి కాశ్రయ మివ్వఁ జాలక, పంపించి వేస్తిమి. తిదుపరి పాప వినాశనము నుండి, పాతూరి కోటయ్య, మున్నగు సాధుసత్తములు పెక్కు రాశ్రమంబున కేతెంచి, నివసించుట కనువగు వసతిం గానక, హతాశులై వెళ్ళిపోయిరి. ఇతరులను మే మెట్లు పోషింపఁ గలము? మా బ్రతుకుయొక్క భండారము యితరుల కెట్లు తెలియును? ఇప్పట్లొనైతే, ఒక శ్చిద్దరు (సహజాహారులైన సరియే, అసహజాహారులైన సరియే) వచ్చినచో నొకటి రెండు దినములు నిభ్యంతరముగా మాతో బాటాతిధ్య మివ్వఁగల మనెడి ధైర్య మున్నది. జరుపనేరని మాట జెప్పటకు మా మన స్సంగీకరింపదు. మాటంటే జరిగి తీరాలి. ఆ విషయంలో మమ్ముఁ జూచి చాలామంది (మాట నిలకడ లేనివారు) జడియుచుందురు. ప్రస్తుతమున మా వేషములుగూడ సామాన్యముగా నుండును. నాలుగు మూరల తుండు గుడ్డ మొలకు జుట్టఁబెట్టుకొని పై నొక గుడ్డ వేసికొని కాలక్షేప మొనర్చుచుండుము. గోచీ పెట్టుకొని వీధిలోనికి వచ్చినను మమ్ము శ్రోత్రగాను, వింతగాను చూచు వారీ గ్రామమునం దొక్కరును లేరు. మేము నిరంతరమును గోచీ పెట్టుకొని స్నానాది కర్మ లాచరించుచుండు

శుల్లరెరింగిన విషయమే! మేము యోగములో ప్రవేశించిన నాటినుంచియు చొక్కాలు తొడుగుకొనుట మానుకొంటిమి. మంగలి యొక్క అవసర మనలే లేదు. బొట్టుకూడా పెట్టుకొనము. మా తల్లిదండ్రులకు తద్దినము లుంచుట మాత్రము లోకమునకు జడిసి మాన లేదు. మా పురోహితుడుగారు వచ్చుట, వారు మంత్రాలన్నీ పూర్తిగా చదివినారే! చదువక పోయినారే! వారికి చెల్లించవలసిన ఫీజుమాత్రము చెల్లించి, వారి యిష్టానుసార మా రెండుగడియలు కసరత్తుఁ జేసి వారిని బంపించుట జరుగుచున్నది. అప్పుడైన మాకు తిండి యధాప్రకారమే గాని, క్షీరాన్నమా! బొబ్బట్ల! గాలెలా! పనసకాయయిగురా! యేమీ లేదు. అవి యన్నియు అరటిపండ్లే! కొబ్బరికాయలే! శనగలే!

“మాకు మత వైషమ్య మేమియు లేదని నే నిదివరకు వ్రాసిన వ్రాతకు నిదర్శనముగా నొకటి రెండు జాబులు ప్రకటించుచున్నాఁడను.

26—2—1928,
సరిపల్లె.

గురువరా! సాష్టాంగసింఠ ప్రణామంబు లాచరించి తమ శిష్యుఁడును, సాధుజనసేవకుఁడును, సరిపల్లె వాస్తవ్యుఁడును, మాలవాఁడును అగు మైలాబత్తుల భీమయ్య వ్రాయు విన్నపములు ఆలకించి నాకు హితము చేయఁ గోరుచున్నాను!

లోకమంతయు జీవనోపాధియందు గాఢముగ మునిగియున్నది. అట్టితఱి పరమునే తమ గృహముగ నుంచుకొని, యిహమును

స్వల్పముగ వాడుకొనుచు, దైవచిత్త ప్రకాశము తమ జీవితములు గడుపుకొను తమ కెంతయు కృతజ్ఞుడను. మీ జీవితమునుఁ జూచినా కెంతయు ప్రోత్సాహము కలిగినది. నాకు కావలసినది మీ పెంకుటిల్లయినను, మీసొగసైన దేహము లైనను గాదు. మీ మనస్సువంటి పవిత్రమైన మనస్సే గావలయును. తమవలె జీవించవలయు ననెడి యాశ పట్టఁజాలనిదైయున్నది. కులానుసారముగ నే నంటరాని వాఁడను. నేను విద్యాభ్యాసము చేయుటకు ద్రవ్యసహాయము నడుగ స్కాలర్ షిప్ నిచ్చి విద్య చెప్పింతు. అటులనే యాత్మవిద్యకు తమ్ము నాశ్రయించినపుడు యాహవరములకు మార్గముఁ జూపించి రక్షింప బాధ్యులని నే నెంచుచుంటిని. ప్రపంచమందనేక విద్యలున్నవి. అవన్నియు మెదడు జ్ఞానముతో నిండి, ద్రవ్యమును సేకరించు మార్గములు. సమస్త విద్యలయందు విరక్తిపుట్టి, యోగాభ్యాసము చేయుటయందు నా మనము స్థిరముగ నున్నది. కులహీనుఁడను, ద్రవ్యహీనుఁడను నగు నాకు అట్టి పరమ విద్య నుపదేశించి రక్షింప ప్రార్థించుచున్నాను. మీ సోదరులకు నా వందనములు. మిమ్ము పొగడుట లేదు గాని, మీయట్టి జీవితము నభ్యసించఁ గోరుచుంటిని.

ఇట్లు తమ సేవకుఁడు,
మైలాబత్తుల భీమయ్య.
12-5-1931,
చాగల్లు.

శ్రీరాజ యోగీంద్రులవారి పాద సన్నధికి:-
నేవకుఁడు కస్తూరి సాంబమూర్తి అనేక నమస్కారములు చేసి చేయంగల విన్నపములు.

తాము కటాక్షించిన జాబున కెంతయు కృతజ్ఞుడనై యుంటిని. “కస్తూరి” యని వ్రాయుటచే నేను బ్రాహ్మణుడననితమరనుకొనకుండురు గాక. నేను చండాలవాడ నుండుటచే తమచే మన్ననలఁ బడయుటకు తగిన వాఁడను గాను. తమ యాజ్ఞానుసార ముదకపానము చేయుదును. నా పేరు లోక విదితము గాకుండునట్లు “ప్రియవాది” యని మారు పేరు పెట్టుకొంటిని. అది మాసపత్రిక యని తమకు భ్రమ గలుగఁజేసినందుల కెంతయు సిగ్గుపడు చుంటిని. నన్ను క్షమించ ప్రార్థించుచుంటిని. నా పరిచయము తమకు లేదు గాని తమయొక్క సర్వజనసాభాత్రిమును, సర్వమతసహనమును, మా క్రైస్తవ మతప్రచారకుల ముఖమున విని యుండిన వాఁడ నగుటచే మతాంతరుఁడనని వెనుదీయక తెగించి తమకు వ్రాయుచుంటిని. తామును ద్వైతభావమును జూపక సగౌరవముగ ప్రత్యుత్తర మనుగ్రహించినందుల కెంతయు సంతసించితిని. ఇదియేగదా అద్వైతసిద్ధి. మా కాపురస్థల మగు నర్సాపురంలో నుండఁగ తమ ఖ్యాతి విని తమ్మును సందర్శింప ప్రయత్నించితిని గాని తొకిక కార్యమగుఁడ నగుటచే నట్టి యవకాశము చిక్కదయ్యె. శ్రీ యేసు భగవానులు, ఉభయులము సమావేశ మగుట కెప్పుడు సంఘటించునో తెలియకున్నది.

ఇట్లు విన్నవించు తమ విధేయుడు,
కస్తూరి సాంబమూర్తి.
11-3-1931,
బందరు.

అమ్మ, నాన్న, బాబాయి గార్లకు — వందనములు. భగవానుని దయనల్ల యిచ్చట నేను

క్షేమముగా నున్నాను. మీ యొక్క క్షేమ సమాచారములు తటచుగా తెలుప వ్రారించుచున్నాఁడను. నాయందున్న ప్రేమాతిశయము వల్ల మీరిట్లు వ్రాసిరి. అందుల కెంతయు సంతసించితిని. కాని యిటునుండియు నాయందున్న లోపములు తెలుపవలయునని వేడుచున్నాను. కుఱ్ఱుఁడు ధర్మాచరణ పరుఁడైనను తల్లిదండ్రులు వాని యొక్క సుగుణములకు లోలోన సంతసించి, వెలుపలకు వానియొక్క చెడుగుణములనే చూపి వానిని బాగుచేయ ప్రయత్నింతురు. లేక సుగుణములే చూపుచున్న యెడల యెప్పటి కైనను గర్వాతిశయముచే చెడుటకు వీలుండును. “మన మెల్లర మొకచోట నివసించుట కవకాశము లేనందుకు విచారించుచుంటి” మని వ్రాసిరి. నాయనా! శరీర ప్రేమలకంటె మానసిక ప్రేమలు గొప్పవి. శరీరములు నశించినను నశింపవచ్చును. కాని మానసిక ప్రేమలు మన మొక్కచోట లేనంత మాత్రమున నశించ నవకాశము లేదు. మనకు కావలసిన దదియే! పిల్లవాని వచ్చిరాని పలుకులు తల్లిదండ్రులు విని కుతూహల పడుదురు గాన నే నిట్లు వ్రాయు సాహసించితిని.

ఇట్లు, మీ బిడ్డఁడు,
రాఘవుఁడు.

(ఈ జాబున్నూ, మరికొన్ని జాబులున్నూ శ్రీ రాజుల రాఘవేంద్రీరావు బందరులో చదువుచూ మా యాశ్రమమునకు వచ్చి వెళ్ళిన తర్వాత వ్రాసెను. ప్రస్తుత మతఁడు ‘యోగి రాఘవేంద్రీ’ యని వ్యవహరింపఁబడుచు రేపల్లెతాలూకా మోగ్తోటలో

“శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము”ను స్థాపించి లోక సేవఁ జేయుచున్నాఁడు.)

8—3—1912,
బాంబాయి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ కా కార్యాలయం.

మహాశయా!

తమరు పంపించిన “సంకరభాష” యను వ్యాసము ఆంధ్రప్రదేశ్ లోఁ బ్రకటించితిమి. ఆంధ్రభాషాభిమానులగు తమ రిట్లే వ్యాసములు వ్రాసి ప్రతివారము విధిగా పంపించుచుండ ప్రార్థితులు.

చిత్తగించవలెను.

ఇట్లు
కా. నాగేశ్వరరావు,
ప్రతికాధిపతి.

అని మా యగ్రజునిపేర వ్రాసియుండిరి. అప్పు డప్పు డా ప్రతీకకు కొన్ని వ్యాసములు వ్రాసి పంపించుచుండిరి. రాజపాళయము లోని సంబారి సరవరాజ యోగిగారు మేము 1923 ఆక్టోబరు నెలలో ఆ గ్రామము నుంచి వెడలిపోయిన తదుపరి తమ కుటుంబమును త్యజించి, వారి కున్న యావదాస్తి భార్యా బిడ్డల పర మొనరించి, ఆయన శిష్యుడైన మంతెన రంగస్వామిరాజు మున్నగు వారు మూఁడు నాలుగువేల రూపాయిల ఖర్చుతో నిర్మించిన మఠమున నివసించుచు శాస్త్రీయము లగు మా వాక్యములను త్రికరణ శుద్ధిగా నమ్మి కందమూలఫలాశనుఁడైన జీవయాత్రీ సాగించుచున్నాఁడు. ఆయన యొక సారి తమ శిష్యు లిరువురితో గలసి 1925 మే నెలలో మా యాశ్రమంబున కేతెంచి నాలుగు దినంబు లుండి కొన్ని హఠ రహస్య

ములు తెలిసికొని, వారు మా కొత్తకై మళయాళ పర్వతారణ్యమునం దొక చెట్టు నుంచి తీసిన “మరవరి” పట్టను తెచ్చి సమర్పించి వెళ్ళిరి. అది 1/2 అంగుళము మందము, మూడు గజముల పొడవు, 1 1/2 గజముల వెడల్పు, అనేక పొరలు గలిగి చాల రమణీయముగాను, మృదువుగాను, స్వచ్ఛముగాను నుండెను. రామాయణములో రాముడు దండకారణ్యవాసి యైనప్పుడు సీతాలక్ష్మణ సహితుడై ధరించిన వల్కులంబు లీ మరవరి పట్టయే నని సెల విచ్చిరి. ఆ పట్ట నెన్ని పొరలుగా నైనను విడదీయ వచ్చును. అవి సన్ననేత గల జపానుకోరాముల్లుపంచలవలె నుండును. ఆయన మా పేర నేను వచ్చి కొంత కాలము మీవద్ద నుండి శుశ్రూష చేసి పోవలయు నని పెక్కు జాబులు వ్రాయుచుండెను.

7--1--1927.

రాజపాళయం.

భ్రీమానందభజన మడమ—

శ్రీమద్వేదమార్గ ప్రతిష్ఠాపనాచార్యో భయవేదాంత ప్రపక్తకు లైన, శాంతశమదమాద్య నంతకల్యాణగుణపరిపూరులైన అస్మత్స్వాములై అడియేనికి ప్రాప్య ప్రావకభూతులై వేంచేసియుండే శ్రీమాన్ గురుస్వాములవారి తిరుపదతామరల సన్నిధిగి దాసన్ దాసాను దాసన్ చరమావదిదాసన్ గొ. కి. రామ సామ్మిరాజు తాళుంతడక్కముంకూప్పి అనంత దండములు సమర్పించి వ్రాసికొను విన్నపము. ఇచ్చట ఫలాని దినమువరకు దాసవర్గము లలో క్షేమము. అచ్చట దేవరవారల ఉభయ వేదాంత భాష్య భగవద్విషయ గ్రంథకాలక్షే

పాతి శయములకును శ్రీముఖం కృపచేయు కర్తలు. శ్రీ గురుస్వామిలవారు విజయము చేసి భజనమతములో బ్రక్తిని కురించి కరునించి ఉపన్నాసము నేసిన పిమ్మట కామకోటిపీటం చంగ రాచారి చుమ్మామిలును, శృంగేరి జగద్గురు చంగరాసారి స్వామిలును విజయంచేసి పక్త తులగు అనుక్తిరకము నేసినారు. ఏ. ద. ద్రంమ్మ రాజు మాసమున కడపి పనివారము ఎప్పుడును బజనగు సెలవు ఇచ్చి ద్రంమ్మరాజు వారును సావగాసము తొరుగు తెపజనగు ఒత్తున్నారు. రామనాదపురం జర్జి ఆందర నేసం కలెక్టరు రామమూర్తి పండులు, ఇంగా కొన్ని తాక్షీలువచ్చి చూచి ఆనందించినారు. ఈ బజణ మడము దచ్చణపారినము ఒగడినేల ఉన్నది. వాడు కిరయం చెప్పుచున్నాడు. దాని పూ. వ. తెనుగు కుప్పమ్మగారు కిరయంతీసి రాజపాలయం విజయంచేసే బెద్దలగు యోగా అప్పియాసము ఆ శ్రంమము కట్టిపెట్ట వలను (అని) పిరయత్తనము నేనగి గుడ్డారు. దమ అనుగిరక మఉంటే జాక్రిందగా నడుచును. బండుచేరును. రాజపాలయములో ఉంన్న దేవాలయములలో భ్రీమానంద బజన మడమె రాజవ్రాగ్గముల అందరిగిని ప్రేమకలిగి ఉన్నది. ఆస్రంమము కట్టిన పిమ్మడనే గొంద రికి భూమి మడంపండుగు విడువలెని ఉండారు. మ. చు. ద్రంమ్మరాజు, న. మా. చరవరాజు శ్రీ స్వామిల సిస్సియ వ్రగ్గము లందరును ఛేమమే. మునుపు తెనుగు దాసడు న్రేప్పలేదు. అందువల్లనే దమగు ఛాపు రాయలేదు. ఇప్పుడు రెండు నెలలుగా నేరుచుగున్నాను. ఈ జాపులో అచ్చర బేదము, కొంచెము సబ్బ బేదము ఉండే మన్నించవలెను. విపూది పిర

సాదము దయచేసి కవరులో పంపించ వలను. విలాసము బిరమానంద బజనమడచు. రామ సామిరాజు. తెలుగు అచ్చరములు ఏక అచ్చ రములుగా ఉంటే దాసడికి బాగ తెలుచును. శ్రీస్వాములవారికి ఉత్తమ పిరానాయామము వజ్రోరోవి ముద్దరలుకూడ చిద్దియవిందా చిద్దిం చుతే రాజవర్గములందరికిని శ్రేయిపు గలు గును. పూరణయోగాబ్ధియాసము దమకు చిద్దించవలెను. అని దాసడు పిరా త్తనము చేచు గుండెను. చుపం.

దాసడు కొ. కే. రామసామి రాజు.

16-9-1930

రాజపాశయం

“శ్రీమద్యజ్ఞన యాజనాధ్యాపక దాస ప్రకృతి గ్రహాని గ్రహషట్కర్మనిరతు లయిన శ్వాము లకు కాళ్ళు చేతులు జాపి అనేక ఆనంద దంటము జేసి శ్రీమ యచ్చులు కలుగునట్లు ఆనందదంటము జేసి అనేక వేదోక్తా సి్రివ నము జేసి శ్వాముల తిరువడితా మరల సన్ని తికి శ్వాముల జాబు దరిసనము తగిలినది. శ్రీ శంకరాచార్యస్వాముల వాక్యము నాకు అర్కము తెలియలేదు. తమ్ముడు ధర్మరాజు గారు రాజమయేద్ర గోదానరినుండి భ్రీముని రప్పిచ్చి తెలుగు సదుడ నేర్చుట ఆభ్రమున్ని పిలిసి జాబుని చూపించి వాక్యము తెలుసు కొంటిని. శ్వాములను నిమిషమైనను మరవ లేను. ఇదివరకు ఇంటిపనులవల్ల జాబు వ్రాసు కొనలేదు. బాలకృష్ణమరాజుకు పెల్లికి శ్వాము లకు జాబు వెయ్యి మని రామసామి రాజు గారుతో చెప్పినాను. నా భర్త చెల్లి పుత్రుడు అర్జునరాజుగారు భార్య నాలక్క పుత్రి. అర్జున రాజుగారు పుత్రి సరస్వతి. బాలకృష్ణంరాజుకు

భార్యగా పెల్లిచేసినాము. శ్వాములకు దోవా తులు పంపించే టప్పుడు శ్వాములని బోంచేయి మని పండ్లుతీసుట, రూపాయ పంపించుట మర సితిక. వెనుక గయాపకము వచ్చినది. జాబు వేయు టప్పుడు రూపాయిపంపుతామని. ఈ పైగీత జాబు రాసి 6 నెల లాయెను. శ్వాముల జాబుదరిసనము తగిలినది. జాబు రానివల్ల శ్వాములకు మనసు సంగల్పముకలిగి వ్రాసిన జాబు వచ్చినది. శ్వాములకు జాబు వ్రాసి ఒక సంవత్సరియము లాయెను. తెలుగు సదువు సదివినను రాతలు రాయనివల్ల రాతలు చూసి రాయవలసిన వల్ల ఇంతి పనులు తీర్చిన వెనక రెండు మూడు దినములు కొద్ది కొద్దిగా విరాయవలసినవల్లనే తామనమై నది. శ్వాములజాబు దరిశనము తగిలేది. జనాం త్రము జేసిన పున్ని యమువల్ల తగులుచున్నది. వేమన్న శ్వాములు చెప్పినట్లు సతుల పడయ రాదు. సుతుల పడయరాదు, వితలపడిన వాడు వెర్రివాడు. ప్రకృతికి ప్రీ జాతులె మాటికి మాయలోనెపుట్టి మాయలోనె పెరిగి మీకు గ్విసము పొంతుట అరుదే, పెల్లి పెండ్లిని పెద్దబలంబు తెలియక బాల్యమున తల్లి.తండ్రి. ముటాయిచ్చి. భచ్చనములిచ్చి యవ్వనమున పెండ్లి. పెండ్లిని ఆనకల్లజేసి వారి యొక్క నడతనె నూపి వివేకము కొచ్చెమైన తెలువక ప్రకృతిలో సమస్త జనులు మునిగి యున్నారు. పూర్వమునండ్లు చేసిన పున్ని యమువల్ల పున్నియ పురుషు లవుదురు. గట్టు లేని నోరు, గట్ట తెగినయేరు, గోచ్చిబిగియకట్టి కోపము ఆడసినవాడు అతడే యోగిరా— వేమన్న శ్వాములు చెప్పినట్లు ఇప్పుడు జనులు తలలుబోడు. గోంచ్చి లేకుండ కట్టును.

(స శే ష ము)

వ్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల		అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు చందాదార్లకు	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		1 4 0	1 4 0
క్షయ	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు		
శుక్లనస్త్తము	0 12 0	0 8 0			
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0	0 4 0			
బాలెంతోగము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0		చందాదారులకు	1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
వేదాంతము, ఇతరములు					
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు	2 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము		
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు					ఇతరులకు
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు		
2. భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు
				ఇతరులకు	3 0 0
				చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

PRICE Rs. 20. POST FREE

JUST PUBLISHED

Human Culture & Cure

By

DR. E. D. BABBITT

WE are glad to announce

that the above book is now complete,
and has been sent already
to the pre-publication Subscribers.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

578 Pages

150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth.

For detailed prospectus
apply to:—

The Chromopathic Institute,
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

ప్రకృతి

స చి త్రో స హ జ వై ద్య మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనుకెంటునే దుఃఖము ననుభవింపచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అశిమాత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆహారశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము. మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం||ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **నునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యూబిక్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వై ద్య గ్రంథ ము న కు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము. నునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్షచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాగ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. నిండు కాలికొలైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పో స్టే జి ప్రో త్యే క ము . గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆ హార చి కి త్నా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినవో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదనీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ సుచ్యేర్పిన్ని యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది

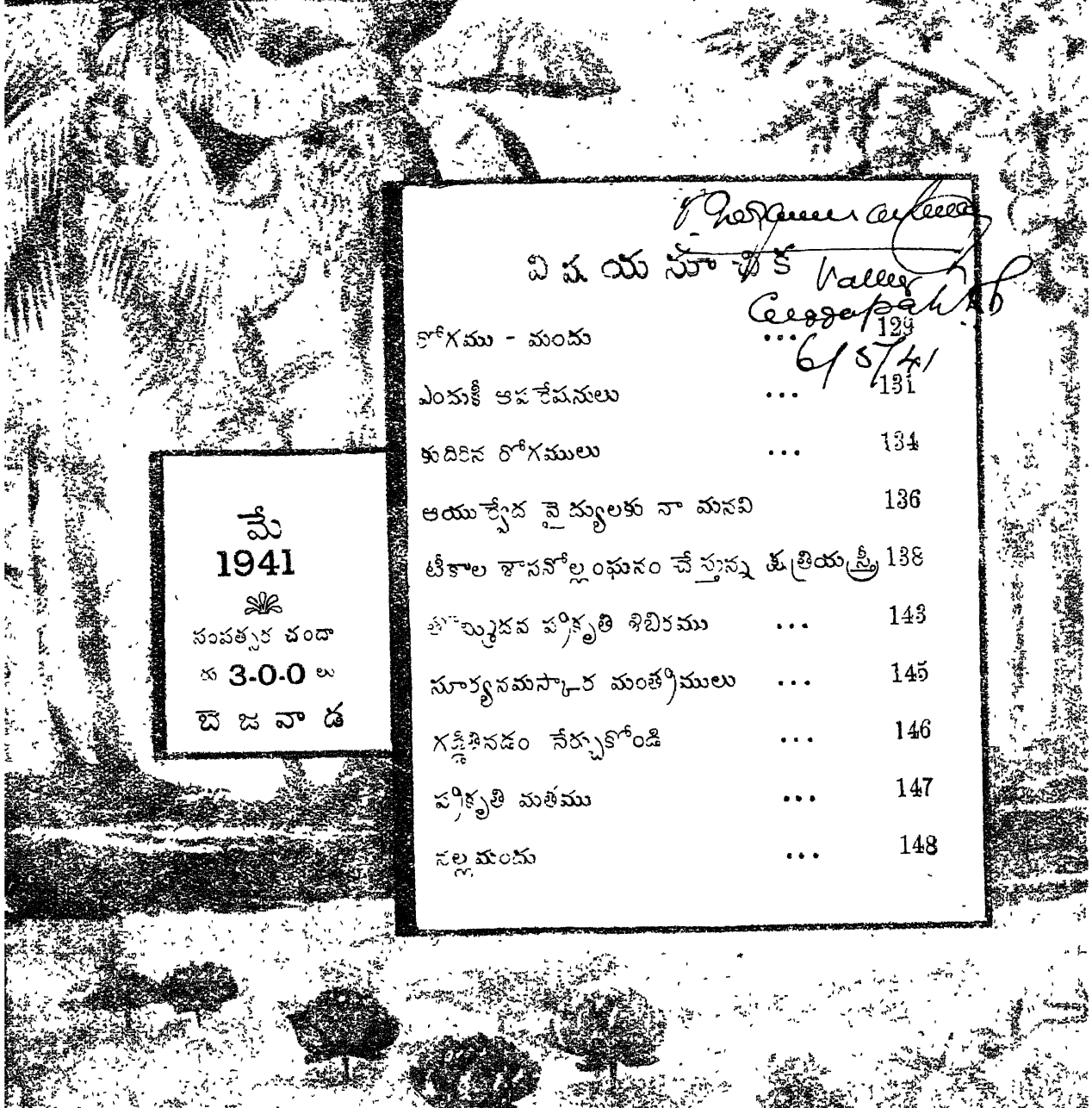
క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** స చి త్రో ము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రిపటము లిందు జేర్పబడి నూతన ఘక్కిని ముద్రింపబడినది. కూసే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము. ముఖవై ఖిచిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి. అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



పాఠశాల పాఠ్య పుస్తకముల పట్టిక



మే
1941
సంపత్కర చందా
రూ 3-0-0 లు
బె జ నా డ

George Park
విషయ సూచిక *Valley*
George Park

రోగము - మందు	...	129
ఎండుకీ ఆపశేషములు	...	131
కుడిసిన రోగములు	...	134
ఆయుర్వేద వైద్యులకు నా మనవి	...	136
టీకాల శాసనోల్లంఘనం చేస్తున్న క్షత్రియశ్రీ	...	138
తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము	...	143
సూర్యనమస్కార మంత్రములు	...	145
గడ్డిశివడం నేర్చుకోండి	...	146
ప్రకృతి మతము	...	147
నల్లమందు	...	148

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమిక ప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణ శైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణ శైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తోటి శైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తోటిన్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బుసప్తచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉపశాపనము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచార భావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారవిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
ఆల్యామినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు - పొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పెద్య మొకయూవాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

శల శల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలకీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
సీరాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహ శైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీగ్రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము		
1. భాగము	1 8 0	1 0 0
2. భాగము	1 4 0	0 15 0
3. భాగము	1 8 0	1 0 0
4. భాగము	0 6 0	0 4 0
5. భాగము	0 6 0	0 4 0
6. భాగము	0 6 0	0 4 0
7. భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రోక్షణచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



స హ జ్ నై ద్య స చి త్రి మా స వ త్రి క

సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 5

మే 1941

రోగము, మందు

* శ్లేష్మము

‘శ్లేష్మః సౌమ్యః’ అని ప్రతీతి. సౌమ్యుడనగా చంద్రుడు. చంద్రుడు జలదేవత. అలాగే శ్లేష్మము జలధాతువు.

మనము తినిన ఆహార మంతయును జీర్ణావయవములందు పచనమై రసముగా మారును. ఈ రసమునకే ఇంగ్లీషులో ‘లింఫ్’ (Lymph) అని పేరు. జీర్ణావయవముల వెంట గోట్లాదిగా వ్యాపించియున్న శోషరసకేశనాళికల ద్వారా యీ రసము స్వీకరించబడి శోషరసవాహికలలోనికి చేరుచున్నది. దేహమునందు రక్తవాహిక లెట్లు వ్యాపించియున్నవో, నరము లెట్లు వ్యాపించియున్నవో అటులనే యీ రసవాహికలును దేహ మంతటా వ్యాపించియున్నవి. ఈ రసవాహికలకు శ్లేష్మరసవాహిక అనియు, శోషరసవాహిక అనియు మారుపేర్లున్నవి. శోషరసము జీర్ణావయవముల వెంటనుండు కేశనాళికలచే స్వీకరించబడి దేహమునందలి యితర అవయవములకు ఆహారముగా పోవుచున్నది. కూలివాండ్రకు పని చేయించుకొని అన్నము పెట్టుటవంటి దీ

క్రియ. జీర్ణావయవములనుండి కొంత రసము జాతరశిర (Vena Portae) ద్వారా పైత్యకోశములోకి చేరి అచ్చటి పైత్యరసముతో సమ్మేళన పొంది బృహత్పిరలోనికి (Vena Cava) చేరుకొనును. బృహత్పిరలోకి అది వరకే చేరుకున్న ధమనిరక్తము హృదయకోశములో శుద్ధిపొంది రక్తముగా మారును. రసము గూడ హృదయకోశమందు ‘రంజక పిత్తము’ (Hemoglobin) తో చేరి రక్తముగా మారును.

మనకు పండిన ధాన్యమువంటిది రసము. ధాన్య మమ్మగా వచ్చిన ధనమువంటిది రక్తము. ఎందుకనగా రక్తము సర్వ ధాతువులను కలిగింపగల్గినది. అనగా మాంసము, ఉపాస్థి, ఎముక, మజ్జ, మేదస్సు, శుక్లము, గోళు, వెండ్రుకలు మొదలైనవి.

దేహమునందలి కదలికల వలన వేడి పుట్టకుండా కాపాడునది శ్లేష్మము. అందువలననే శ్లేష్మవాహికల వెంట వ్యాపించిన రసము దేహము నందలి అవయవములకు ఆహార మగుటయే గాక కదలిక గల భాగములం దెల్ల

(*ఇందుకు సంబంధించిన మొదటివ్యాసము ఫిబ్రవరి సంచికలో పడినది.)

చేరి యుండును. బండి యిరుసునకు 'కందెన' వేయనిచో ఇరుసు, లక్కాకులు అరిగిపోవుట యే గాక బండియొక్క కదలికకు గూడ అంత రాయ మేర్పడును. అటులనే దేహమునందు స్లేష్మము తగ్గియున్న యెడల దేహావయవములు అరిగిపోవుటయే గాక అందునుండి పుట్టిన వేడి వలన క్షయాదులు గల్గును. మరియును దేహమునకు బాధలు గల్గును. దేహగమనమునకు ఆటంక మేర్పడును.

దేహమునందు కదలునట్టి భాగములలోని కెల్ల శ్వాసకోశములు ప్రధానమైనవి. అందు వలననే స్లేష్మము పుట్టుట ఉదరగుహయందు జరిగినను దాని ప్రధానప్రచారము ఉరమునందై యున్నది. అందువలననే స్లేష్మముయొక్క హెచ్చుతగ్గులు ఉరమునందు ద్యోతకమగును. అన్యూనాధికమైన స్లేష్మమువలన శ్వాసకోశములు క్రమముగా పనిచేయుచుండును. స్లేష్మము దేహావయవములకు సరిపోయినంత యుండినపుడు దేహమునందు తృప్తి, ఆనురూప్యత, సౌందర్యము, సుఖము, లాఘవము మొదలగు సుగుణము లుండును. బలము, శక్తి, ఉత్సాహము మొదలగునవి గూడ నుండును. స్లేష్మము దేహావసరములకు చాలినంత లేనప్పుడు, నిరుత్సాహము, అలసట, నిస్తేజస్కత్వము మొదలగు మానసికదశలేగాక దేహమునందు వేడిమి, దేహముయొక్క చివరలు, పాదములు, చేతులు మంటలుగా నుండుట, కండ్లు తిరుగుట, శోష, దప్పి, తంద్ర, దాహము మొదలగు దుర్గుణములు గూడ నుండును.

స్లేష్మము దేహావసరములకు మిగిలియున్నప్పుడు ముందెప్పుడో వాడుకొనుటకు కొంత భాగము దేహమున మేదముగా నిల్చిపోవును. ఈ మేదము ఉదరమునందును, చన్నుల

యందును, పిరుదులయందును కడలికలేనియితర భాగములందు సంచిత (deposit) మగును. ఆహారము తరుగుబడ్డప్పుడును, ఉపవాస కాలములందు యీ సంచయములు కరిగి రసముగాను, రక్తాదులు గాను మారును.

మరికొంత స్లేష్మము కదలికగల భాగములందు చేరిపోవును. అట్లు చేరిన స్లేష్మము, స్లేష్మము తరుగుబడిన కాలములందు ద్రవించి గమన సామ్యమును గల్గించును. లేనియెడల గడ్డగట్టి ధమని నిరోధ మగును.

కనుక స్లేష్మము ధాతువుగా నుండినపుడు దేహావయవములకు ఆహారముగాను, సంధులకు కందెనగాను పనిచేసి దేహమునందు సౌఖ్యమును, ఆరోగ్యమును గలిగించును. బలము, తృప్తి, ఆనురూప్యత, సౌందర్యము, ఉత్సాహము, లాఘవము మొదలగునవి గలిగించును. అదే ధాతువు దూషితమై తగ్గినపుడు నిరుత్సాహము, అలసట, తంద్ర, దప్పి, దాహము మొదలగు ఉపర్యుక్త గుణముల గలిగించును. స్లేష్మ మధికమైనపుడు తరుణావస్థలో గమననిరోధము, మాంద్యము, అనుల్లాసము మొదలగునవి కలిగించును. కాలికమైనపుడు వాతనొప్పులు, సంధి వాతము, మేవోవృద్ధి, విద్రాధి, అతిమూశ్రము మొదలగు వ్యాధులను కలిగించును. కనుక ఆహారములను విచక్షణతో భుజించుట, తగిన వ్యాయామము, మంచిగాలి, మంచిసీరు, సూర్యకాంతి యథావిధిగా ననుభవించుట చేయదగినది. ముక్కులోనుండి వచ్చే చీమిడి, కురుపులోనుంచి వచ్చే చీము, స్త్రీ పురుషులకు గల్లే శుక్లనష్టము, స్వేదధాతువు, గడ్డలలో నుండు గట్టి పదార్థము, మోకాలు మొదలగు సంధులందు నొప్పులు కలిగించునట్టిది—ఇవన్నియు స్లేష్మముయొక్క పనులే.

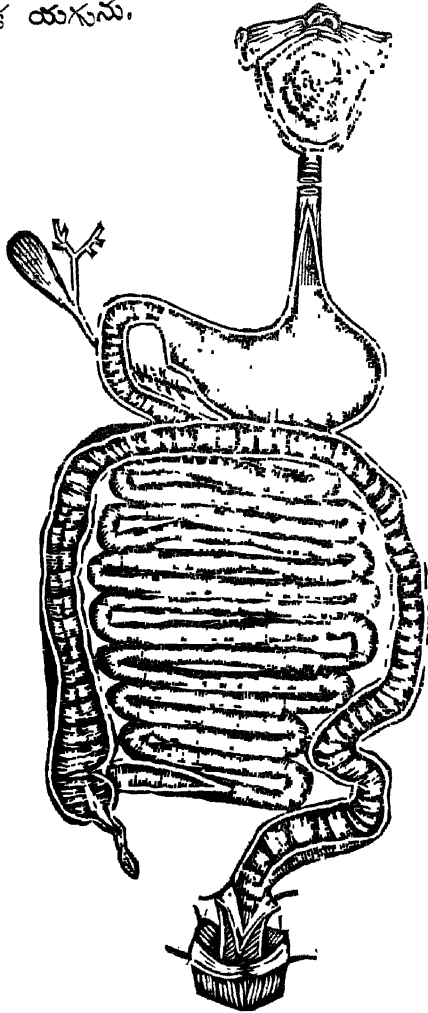
ఎందు కి ఆపరేషన్లు ?

వి. శ్రీనివాసశాస్త్రి.

అతి తేలికగా లోబరచుకొన గల్గినటువంటి వసులను, బహుశా మంతగా తలచుకొని (తెలిసిగాని, తెలియకగాని) లోబరచుకో లేక, మొరటికే మోసమును తెచ్చుకొనుచున్నాము! నీ ముక్కేదిరా అంటే తలంతా చూపించి చివరకు ముక్కుచూపించి నటుల యేదైన నొక నొప్పితో బాధపడుతూ ఉంటే 'లంఘనమ్ పరమాషధమ్' అనే సూత్రము మన కందరకు తెలిసినదేకాన నాలుగు రోజులు లంఘనములు పడుకొని రోగనివారణ చేసుకునే బదులు, డాక్టర్ల దగ్గరకు పరుగెత్తి యే మూలనైతే బాధగా నున్నదో ఆ మూల నొక అంగానో, నరానో, కోయించుకొని డాక్టరుగారి దివాణంలో పాతికలు, యాభైలు ఫీజులు కడుతూ గాయము మానేటప్పటికి కొన్ని వందలకు బిల్లుచేసి ఇల్లుగుల్ల చేసుకొనే వాళ్ళను మన మొంతమందిని చూడటం లేదు! ఇంతగా ఇల్లంతా గుల్ల జేసుకొంటే రోగవిముక్తులైనారా అంటే అదీలేదు. ఒకచుట్టము నాలుగు రోజులు మకాము వేసి కొంతే ఖర్చు చేసి, తినడానికైనా మిగిల్చి పోయినాడు. ఎట్లాగో వదలి పోయినాడురా బాబూ అని కాస్త మొగాలు విచ్చంగానే మరొకచుట్టము వచ్చి మిగిలినది కాస్త జలగడిగి, ముప్పిచెంబు చేతికిచ్చినట్లా, వందలకు వందలు ఫీజులు గట్టి డాక్టరు గారిచేత శస్త్రము చేయించుకున్నాము గదా! ఇకనైనా రోగము, నొప్పి లేకుండా హాయిగా కాలము గడుపుదాము గదా-యని అనుకొంటే, 'యీ మొగుడు గాకపోతే రంకు

మొగు డన్నట్లు' యీ రోగము కాకపోతే యింకోరోగముతో బాధపడుతూ, చివర కా రోగానికే ఆ రోగి ఆహుతి యగుచున్నాడు. సామాన్యంగా కొన్ని గాకపోతే కొన్ని సంగతులైనా మనకు తెలియును. ఏదైనా కాస్త జ్వరముతోనో, పడిశముతోనో; తల నొప్పితోనో బాధపడుతూ వుంటే, కాస్త ఆముదము పుచ్చుకొని, రెండురోజులు పస్తు పడుకో రా నాయనా! అన్నీ సర్దుకుంటాయి, అనే మన ముసలమ్మల సలహాలను ఇంకేం, డాక్టరుగారు యింట్లోనే వున్నాడు, అని త్రోసి వైచి డాక్టరు దగ్గరకు పరుగులెత్తి చేతులోని చిలుము వదలించుకొని, యేదో కాస్త పొడరు తీసుకొని వచ్చి నొప్పి నయము చేసుకొంటున్నాము. కాని ఆ నొప్పి పూర్తిగా సర్దుకుందా? రెండు రోజులకు యింకా తీవ్రంగా మళ్ళీసిద్ధము. డాక్టరుగారి మందుమాహాత్మ్య మిదే యైనప్పటికీ, ఆయనే ప్రాణప్రదాతగా పరిగణించ బడుచున్నాడు. నాగరికతా యుగం కాదు మరీ. డాక్టర్ల చెప్పుచేతులలో వుండటం, మనకు తగని, దేశాచారములకు విరుద్ధమైన, అందుబాటులో లేని, ఆడంబరాలకు తగుల్కోటం, మనలో వున్న సమర్థతలు తృణీకరించి యింకొకరి సలహాకు ఆశించడం ఇదంతా నాగరికతేగా. చివరకు నాగరికతంటే యేమని అర్థము చేసుకోవాలని వస్తోందంటే? యేదైతే మన ఆచారాలకూ, మనకూ సరిపడదో, దానినే అలవరచుకోవడం, దానిఫలితంగా ఇల్లు గుల్ల, శరీరము గుల్ల చేసికొని తిన

డానికి తిండి, బ్రతకడానికి ఆయువు క్షీణింప జేసికొని కుటుంబాలు నాశనం కావడమేగా యని. ఆమాశయము యొక్కడ కూర్చబడ్డదో, అది చేనే పనేమిటో తెలుసుకుంటే, దానికి సంబంధించిన ఆమాశయ ప్రాణ మెట్లా పుట్టునో, నయము చేసికొనుటెట్లా తెలిసికొనుట తేలిక యగును.



పెద్దప్రేగు మొదటలో క్రిమివలె యీ ఆమాశయ మమర్చ బడినది. దీనినే క్రిమిక యని గూడా అంటారు. ఆహార మంతా జీర్ణము కాగా మిగిలిన పిప్పిపదార్థము చిన్న ప్రేగులలో నుంచి పెద్దప్రేగులలోకి వచ్చి జీర్ణ

రసాల సహాయమున ఆసనముగుండా బయటకు వెడలుచున్నది. చిన్న ప్రేగులలో నుండి పెద్దప్రేగులలోకి యీ పిప్పి (Chyme) వచ్చేటప్పుడు యీ క్రిమిక గ్రహించి దానిలో వున్న జీర్ణరసముమూలకంగా ఆ పిప్పిని మురిగిపోకుండునటుల చేయుచు, పెద్దప్రేగు చాలి నంతగా ఆ పిప్పిని అంచలంచలుగా ఆజీర్ణరసము (Red Fluid) మూలకంగానే బయటకు వెడల నడిపించు చున్నది. కనుక ఇది ఒక జీర్ణ వయవమే.

దేహమునకు తగు పరిశ్రమ లేకపోవడం, అప్రాకృత మైన తిండ్లు తినడం, హానికర మైన దురలవాట్లు అలవరచుకోవడం దేహమునకు చాలినంత విటమిన్లందకపోవడం- వీటి మూలంగా దేహంలో భరించలేని అన్యపదార్థ మేర్పడితే, మోయలేని బరువు నెత్తికెత్తితే యేవిధంగా మోయలేక క్రిందపార పేస్తామో, అట్లాగే యీ ఆమాశయము గూడ వచ్చే అమితమైన అన్యపదార్థాన్ని భరించలేక పోతుంది. అంటే ఆ అన్యపదార్థమును యిముడ్చుకొనుటకై తన గోడలను వెడల్పు చేసుకుంటుంది. ఈ వెడల్పు చేసుకునే టప్పుడు భరించరాని బాధ కలుగుతుంది. దీనికే ఆ మాశయప్రాణము కలిగి దంటారు. ఈ ప్రాణము మాంస మెక్కువ తినే వారిలో యెక్కువ గలుగుతుంది.

కారణము తెలిస్తే చికిత్సగూడ తేలికే. ఇక ఆ అన్యపదార్థమును బహిష్కరిస్తే యీ ఆమాశయము తన సహజస్థితిలోకి తనంతట తానే వస్తుంది. మొదటగా నాభిక్రింది భాగమంతా భరించలేనంత బాధగా ఉంటుంది. తరువాత తరువాత నాభికి కుడిభాగమంతా బాధగానుండి చివరకు యీ ఆమాశయమున్నచోట బాధగా

వుంటుంది. రోగమునకు విశ్రాంతి అవసరము భరించ గలిగినంత వేడిగా గల నీళ్ళను రిబ్బరు తిత్తిలోపోసి నాభిక్రింద కుడిభాగమంతా తడి గుడ్డవేసి కాస్తే చాల మేలు కన్నును. ఎందుకంటే చిన్నప్రేగులలోను, ఆమాశయములోను, పెద్దప్రేగులలోను స్థావరమేర్పరచుకొని యున్న మలము కదల బారుతుంది. పొద్దున, సాయంత్రము ఎనిమాచేసి ప్రేగులలో నున్న మలమును బహిష్కరించవలెను. ఉపవాసముంటేనే చాల మేలు. ఏ బరువు పదార్థమైనను వ్రణమునకు రాపిడి గలిగించును గాన (పాలైన గాని)యేదైన ద్రవరూపములో నున్న, అంటే నారింజరసమో, ద్రాక్షరసమో పుచ్చుకోవలెను. రోగి మంచిగాలిని పీల్చువలెను. మట్టిపట్టి వేసుకోవలెను. పొట్లుగాను, తీపుగా నున్నప్పుడు వైలెట్ (Violet) అద్దము, మంటలుగా నున్నప్పుడు నీలపు అద్దము ఉపయోగించవలెను. కావలిస్తే తరచుగా నీ రివ్యవలెను. తప్పకుండా దాఖిలా కనుపడుతుంది.

కనుక ఆపరేషను అవసరము లేదు. ఇల్లు గుల్ల, వళ్ళు గుల్ల జేసుకోవడం అంతకంటే అవసరము లేదు. తేలికయైన, సూటియైన చికెత్సా విధానము యెదటనే వుంటే, క్రిమిక ఆపరేటు చేయించుకొని అందువలన జీర్ణశక్తులకు గల కొంతశక్తిని చేతులారా నాశనము చేసి, మలబద్ధకము, మందమతితనము, తిన్నది ఎంటబట్టకపోవడం, యివ్వి కారణంగా క్రొత్తవ్యాధులు పుట్టి బాధపడడ మెందుకు? ఆపరేషనువలన దేహాపకారి యైన క్రిమికనే తీసివేస్తున్నాము గాని, రోగకారణ మైన అన్యపదార్థాన్ని బహిష్కరించడము లేదు. క్రిమికను ఆపరేటు చేయించుకొన్న తరువాత నూటికి ఎంతమంది ఆరోగ్యకర మైన జీవితము గడిపారు? గడువు

చున్నారు? ఆమాశయ ప్రాణమునకు కారణమైన అన్యపదార్థము బహిష్కరించబడ లేదు. కాన దానిమూలంగా ఆ దేహము క్రొత్త రోగాల కాకర మగుచున్నది.

క్రిమికను తీసివేయడం సామాన్యము కాదు. దానిని తీసివేయడానికి చాకచక్యము, నేర్పరితనము కావాలి. ఇతర అసయవములకు దెబ్బతగులకుండా, క్రిమికనే శస్త్రము చేయుటలో డాక్టర్ల చాకచక్యము వెల్లడి యగుచున్నది. శస్త్రచికిత్స జరిగిన తరువాత రోగి కేమైనా మేలుగా నుంటేగా, యీ డాక్టర్ల చాకచక్యము పొగడ్తకు వచ్చేది? డబ్బు నష్టం, అవయవ నష్టము చేసుకున్నాడేగాని ఆ రోగి రోగరహితుడు కాలేదు వైగా రోగానికి కారణ మైన దురలవాట్లు, అప్రాకృత మైన తిండ్లు మారినాయా అంటే, అదీ లేదు. పైగా మితిమీరినవి. నాలుగైదు రోజుల ఉపవాసముతోను, ఎనిమాలతోను, అతి సులువైన ప్రకృతిసిద్ధాంతముల 'తు, చ' తప్పకుండా ఆచరించుటతోను పూర్తిగా నయమయ్యే రోగానికి, వందలకు వందలు డబ్బుగుప్పి క్రిమికను ఆపరేటుచేయించుకుని సూదిని తీసుకుపోయి దూలాలను గుచ్చడమెందుకు? ఉపవాసచికిత్స, జలచికిత్స, వాయుచికిత్స- వీటికి రోగము సాధ్యముకాకపోతే, శస్త్రము చేస్తేనేగాని రోగి బ్రతుక డని రూఢియైతే అప్పుడు ప్రాణాలు నిల్పడానికి శస్త్రచికిత్స అవలంబించవచ్చును.

ఇప్పటికైన డాక్టర్లు తమ అసహజపు చికిత్సా విధానాన్ని మాని, సహజమైన చికిత్స నవలంబించి మానవలోకానికి మేలు చేయబూనుకుంటారా? శస్త్రచికిత్స చాల గొప్పదే. కాని నిజమైన శస్త్రచికిత్సకులు చివర యత్నముగా గాని ఆపరేషనులకు దిగరు. ఆపరేష

నుల అవసరమును క్రమికను తీసివేయించుకొని
 ఇతరరోగాలకు గురియైన రోగులసంఖ్యయే
 విశదపరుస్తోంది. ఏది అవలంబించ దగినది?
 దేహమున కే విధమైన కీడు కలగకుండా
 సునాయాసముగా, పూర్తిగా రోగనివారణ
 చేసే విధానమా, లేక వందలకు వందలు డబ్బు

గుప్పి, ఇల్లంతా గుల్ల జేసుకోవడమే గాకుండా
 వశ్యంతా గుల్ల జేసుకుని, మిగిలినవారికి ముప్పి
 చెంబుచేతి కిచ్చి, రోగ విముక్తుడై నాడా అంటే
 అదీలేకుండా యింకా యితర తీవ్రవ్యాధులకు
 ఆహుతిగా నిచ్చే విధానమా?

1. కు ది రి న రో గ ము లు

(భావక్ల వాస్తవ్య లగు శ్రీ స్థానం భావనారాయణగారు కుదిర్చిన రోగములు)

a. వ్ర ణ ము

పుసులూ రను గ్రామములో గంధం నాగయ్యగారికి తొడమీద అర అడుగు పొడవును,
 3 అంగుళముల వెడలుపును గల కురుపు లేచి 20 దినములు బాధపడి ఆసుపత్రికి బోవదలచగా
 నేను పోయి 6 దినములలో నయము చేయుదు నని చెప్పి యొప్పించి ఆనాటి రాత్రి రేగటిమట్టి
 వేయించి ఆవిరి పట్టించితిని. తెల్లవారు నప్పటికి కురుపు చితికి, చీము కారిపోయినది. ఆ దినము
 రాత్రి హాయిగా నిద్రపోయినాడు. 8 దినములు చికిత్సచేయ మచ్చయిన కనుబడకుండ
 కురుపు నయమయినది.

b. గా య ము లు

పుసులూ రను గ్రామమున దొంగ లొకనితల పగులగొట్టిరి. అరంగుళములోతు గాయములు
 పడినవి. ఆసుపత్రికి తీసుకొనిపోవ యత్నించుచుండిరి. ఆసుపత్రిలో 6 మాసములకు గాని
 యా గాయములు మానవనిరి. అప్పుడు నేను 15 దినములలో మచ్చగూడా లేకుండ మాన్పి
 నని చెప్పి యొప్పించి చికిత్స చేసితిని. స్నానములు చేయించ లేదు. విదాహకరము లగు వస్తువు
 లను తిననీయకుండ, గాయములకు నారపట్టుబట్ట తడిపి చుట్టి, దానిపై కంబళి చుట్టియుంచుచు
 వచ్చితిని. 8 దినములకు మానినవి. అందరు నాశ్చర్యపడిరి.

c. అజీర్తి వాంతులు

గుంటూరుతాలూకా మండలం గ్రామమున నుండు పరిమి శివయ్యకు వాంతులు, అజీర్తి కలిగి
 లేవలేనంత వ్యాధిగా నైనది. రసాదిమందులు యిచ్చుటచే నోరు పట్టుపట్టినది. జావకూడ
 త్రాగిలేని స్థితి వచ్చెను. ఈ రోగి నా వద్దకు మేనామీద వచ్చి, మేనాలోనుండి దిగగనే
 ఆయాసము కలిగి మాటలు పడిపోయి. అందరు గొల్లు మనిరి. నేను చూచి భయము లేదని
 చెప్పి, తడిగుడ్డ రోగిపయిన వేయించితిని. కొంతసేపటికి తెల్వి వచ్చినది. ఒక గంటలో
 వాంతులు కట్టించెద నని చెప్పి రోగిని యొప్పించి స్నానములు చేయించితిని. 5 నిమిషములు
 లింగస్నానము చేయించితిని. 1 గంటలోనే వాంతులు కట్టినవి. ఏది త్రాగినను యిమిడినది.
 ఇది చూచి ఆశ్చర్యపడి కొంద రిది మంత్ర మనిరి. మంత్రము కాదు, కూనే మహాత్ముని చర్య
 యని నే నంటిని. తరువాత నతడు నేను చెప్పిన రీతిగా స్నానములు, పథ్యముచేసి పరివూర్ణా
 రోగ్యమును బడసినాడు.

d స్ఫోటకము

బాపట్లతాలూకా పునులూరులో బెండపూడి సాంబయ్య కుమారుడు 9 సం॥ పిల్లవానికి స్ఫోటకము పోసి విరేచనములో జంతువులు (ఎమిడికలు) పడుట మొదలిడి దేహమెల్ల మోరులుకట్టినవి. ఈ వ్యాధి కుదురదని నిరాశ జెందిరి. కాని నేను కుదర్చగలనని పట్టుదలతో చెప్పి యొప్పించి తొట్టిస్తానములు చేయించితిని. రేగడమట్టి పట్టీలు ఘంట కొకమాటు మోరులు కట్టిన భాగములకు వేయించితిని. దినము రెండుసారులు ఆవిరి పట్టించితిని. ఇట్లు చేయగా 18 దినములకు తొట్టిదగ్గరకు రాగలిగినాడు 2 మాసములకు బాగుగా నడిచినాడు. స్ఫోటకము లో మోర్లుకట్టి పోయిన అవయవములు తిరిగి బాగుపడుట మరల జన్మమెత్తిన ట్లయ్యెను. తొట్టిస్తానములవలన నెంతఆరోగ్యము కలిగినదో చూడుడు! స్ఫోటకమునకు ముందు జ్వరము కనబడినపుడే కటిలింగస్తానములు చేసినచో ఆ వ్యాధి ఏమియు చేయజాల దనియు భయములేదని నా నమ్మకము. ఈ తొట్టివైద్యముతో నే నింతవరకు 10 మందికె స్ఫోటకమును నయముచేసితిని. ఎవరును ఆరంభదశలో చికిత్స చేయరు. చివరస్థితిలో ఆరంభింతురు. జ్వరము రాగానే చికిత్స చేసినచో యెంతమాత్రము భీతిపడ నక్కఱ యుండదు. అయినను నా కిప్పు డెటువంటివ్యాధి నయినను కుదర్చగల నని నమ్మక మున్నది.

కు వైద్యు డు

శ్లో॥ యమా ద ప్యధికో వై ద్యో యమః ప్రాణహరో మతః
ధనప్రాణహరో వైద్యః పాపినం తం వివర్జయేత్ .

మన హిందూదేశమునం దిప్పుడు గల వైద్యులలో గొందఱు మొఱకులు శాస్త్రానుభవముల రెంటియందు నొకదానినైన నెఱుంగక యుదరపోషణార్థంబై బూటరిమాటలచే దమబోటి జ్ఞానధాటి గల రోగుల కోటిని నమ్మించి నెక్కుడు బాధను గలుగంజేయుచు వారి యర్థప్రాణముల నవహరింతురు. అట్టి వారల యమకింకరుల కంటెఁ గష్టాత్ములనుటకుఁ గొంకనేల ? అక్కటా ! “వైద్యంబును, సంగీతమును దెలియనివార లెవ్వరును లేరు” అను లోకోక్తి యేల కల్ల యగును. ఎక్కడ చూచినను లెక్కకు నెక్కుడగు పెక్కండ్లు వైద్యులు వికృటిలైదరు గాని యందు నిజ మారసిన నూటి కొక్కండైన నిక్కంపు వైద్యుండు చిక్కుట మిక్కిలి యక్కజము. (బసవరాజీయము).

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs.	A	P		Rs.	A.	P
Practical Nature Cure	4	0	0	Mind & Vision	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0	Bate's Principles of Eye			
Thoughts on diet	0	8	0	Treatment	1	0	0
Mortality in India	0	2	0				
Yoga Asanas chart	0	5	0	Apply to,—			
Universal Uncooked Food	4	0	0	Prakriti Karyalaya Trust,			
Man's Food Unveiled	2	0	0	Bezwada,			

ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు నా మనవి

డాక్టరు కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు ఎ. యల్. బి. యమ్. (వినయాశ్రమం)

ఈ నెల 14-4-41 తేది ఆంధ్ర దినపత్రికలో ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు సలహాలు అని 'గాలి యీత' గ్రంథకర్తగారు వ్రాసిన వ్యాసములో, వాసు తెలిపిన ప్రకారము వ్యాధులను రాకుండ చేయునట్టి ఆరోగ్య సూత్రములను ప్రబోధించునట్టి ఆయుర్వేదా దేశములను, ఈ కాలపు వైద్యు లాచరించ కను, నితరులకు ప్రబోధించకను, వ్యాధులు గలిగినతరువాత నైన ప్రకృతిసూత్రములకు దగ్గర సంబంధము కలిగిన పంచకర్మ విధాన ములుకూడ నాచరించక కేవల మశాషధ ప్రయోగముచేతనే రోగములను నివారించ చేయునట్టి యీ కాలపు ఆయుర్వేద వైద్యు లాచరించునట్టి "ఆయుర్వేద వైద్యమును" మందువైద్య మని పిలువక యేమని పిలువవల యునో తెలియకున్నది.

'గాలియీత' గ్రంథకర్తగారు ఆరోగ్య సూత్ర ములను ప్రతివారికి బోధించి ప్రచారములోకి దేవలయు నని సలహా నిచ్చిరేగాని, ప్రతి వైద్యుడును నారోగ్యసూత్రములను తప్పక నాచరించుచు నితరులచేత నాచరింప చేయ వలయు నని సలహా నివ్వవలయు నని గ్రహించ దగును. ఈ కాలపు ఆయుర్వేద వైద్యులలో నూటికి పదిమంది యైనను ఆరోగ్యసూత్రముల నాచరించు వారు కానరారు. కేవలము డబ్బు నార్జించుటకొరకు వైద్యులుగతయారై యున్న వారు వ్యాధులు రాకుండ చేయునట్టి ఆరోగ్య సూత్రములను బోధించి వ్యాధులను రాకుండ

చేసినచో వైద్యులకు లాభ మేమియు నుండ బోదు. కనుక నిట్టి వైద్యుల కా ప్రచారమును చేయుట కవకాశ ముండదని ఊహించదగును.

ఈ కాలపు వైద్యులలో అలోపతివైద్యులు తప్పనిసరిగ సిగరెట్లు, కాఫీ మొదలగునవి తప్పక యుపయోగించవలయున నేయాచారము ప్రబలినది. ఇక ఆయుర్వేదవైద్యులలో బ్రాహ్మీముహూర్తమున నిద్ర లేచువారును, కాఫీహోటలు ఆహారములను, బీజి, సిగరెట్లు, చుట్టలు, మొదలగు వాటిని వ్రుపయోగించని వారును, సాత్వికాహారములను నేవింప నిచ్చ గించువారును, నూటికి పదిమందియైనను కాన రారు. ఇట్టితరి కేవల మార్థికలాభము కొఱకే వైద్యముచేయునట్టి వైద్యులవల్ల ఆరోగ్యసూత్రములు ప్రచారములోని కెట్లు రాగలవు? ఆరోగ్యసూత్రముల ప్రచారము జరుగవలయు ననిన స్థానికసంస్థల తరపున వేతనము తీసికొని పనిచేయు గ్రామముల లోని వైద్యులచేతగాని, సమర్థు లగువారికి వేతనము లిచ్చిగాని ప్రభుత్వమువారు ఆరోగ్య సూత్రములను ప్రచారము చేయించ వలయును. మఱియు ప్రతిగ్రామీణులును, సమర్థు లగు వారిని తమ గ్రామములలో నుంచు కొని వారి పోషణఖర్చులు గ్రామస్థులు భరించు కుంటూ ఆరోగ్య సూత్రములను నిరం తరము ప్రచారము చేయించుకొనుచు ఆ విధానముల సక్రమముగ నాచరించుచున్నచో సతీశీఘ్రమున మన దేశమున చక్కని ఆరోగ్య

ప్రచారము కలిగి యితర దేశవాసులకన్న నా యువు, సంఖ్యయం దభివృద్ధి కలిగించుకొని సర్వ విధముల నారోగ్యభాగ్యమున తుల్యులును నెట్టి మహత్కార్యములనుకూడ సాధించుటకు శక్తివంతు లగుట కెట్టి సంశయ ముండబోదు

ఇప్పుడు ముఖ్యముగ నన్ని మతముల వైద్య సోదరులకు నా మనవి యేమనగ; వ్యాధులు వచ్చినపిదప చికిత్సించడముగాకుండ వ్యాధులు రాకుండ ప్రజలను చక్కని యారోగ్య విధాన మున నడుపువాడే సిజమైన వైద్యు డనబడును. కనుక నట్టి వైద్యుడు తాను ఆరోగ్య విధానముల నాచరించుచు చుట్ట, బీజీ, సిగిరెట్టు, కాఫీ మొదలగునవి ఉపయోగించక, సాత్వికా హారసేవన చేయుచు ఆరోగ్యవిధానమును పాలించునప్పుడే యితరులనుకూడ నారోగ్య విధానమున నుంచుటకు, బోధించుట కర్హుడు కాగలడు. కనుక కేవలము ధన సంపాదన కొఱకే వైద్యము చేయుచున్నామని తలంచక

ప్రజాసేవయే ఈశ్వరసేవగ నెంచి సమస్త కార్యనిర్వహణమున కారోగ్యమే ప్రధాన సాధనము గనుక, నిరంతర మారోగ్య సూత్రములను తాను పాటించుచు ప్రజలకు బోధించుచు దేశాభ్యుదయమునకు తోడ్పడవలెన.

ప్రకృతి వైద్యసోదరులకు ప్రత్యేకముగ నా మనవి యేమనగ - నీ కాలమున గల వైద్య విధానములలో నుత్తమ మైన ప్రకృతి విధానమును మీ రవలంబించుచున్నందున మీగృహమున ప్రకృతి సిద్ధమైన యాహారమును తినుట కలవరచుకొని మీ ముద్దుబిడ్డలకు సైతము బాల్యమునుండియు ప్రకృతిసిద్ధ మగు నాహారమునే యలవరచుచు నితరులకు మార్గదర్శకులై నప్పుడే మీరు నిజ మగు ప్రకృతివైద్యు లనబడుదురు. కనుక మీగృహములో నిరంతరము ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారమునే సేవించుటకు బద్ధకంకణులు కావలసినదిగ నా ప్రార్థన.



సీసాలు—బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెన్జాస్ట్రీటు, తెలిఖోను నెం. 2133, కలకత్తా,
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

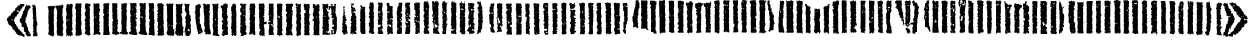
జయంతీ గ్లాసువర్క్స్ లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సరైన చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను వై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒక రూపాయ బయ్యెండుగ అందముగ తయారుచేయబడి బెజనాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు సంఘ అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువ దగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0
ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.



టీకాల శాసనోల్లంఘనం చేస్తున్న క్షత్రియ స్త్రీ

శ్రీ రాములు

నాకూ ఒక సంఘం ఉంది. పిల్లలకు సుప్రీవస్త్రీ అవస్థపడేది ఆడాళ్ళా? మగాళ్ళా? జైలుకు పోవటానికై నా సిద్ధమే. ఇష్ట మొచ్చినవాళ్ళే వేయించుకునేట్టు శాసనం మార్పించాలి.

గత 5, 6 మాసాలనుంచి విఘ్నాచీ మహాతల్లి విజయవాడ పట్టణసీమలో స్వేచ్ఛావిహారం చేసి తన శతసహస్ర ముఖగహ్వరములనుంచి తీక్షణ అగ్నిజ్వాలల నూది పారుల నుడికించి యిప్పుడు శాంతి నొందుచున్న విషయం పారకమహాశయులు పత్రికాముఖమున వినియే యుందురు.

ఏటేటా ఆ తల్లి దర్శన మిచ్చుచు పట్టణపు అన్ని దిశల త్రొక్కి చూచిపోవుచుండుట కద్దు. పౌరు లా యమ్మను చల్లి నై వేద్యములతోను, సంధ్యవారలతోను సత్కరించి పంపుటయు కద్దు. కాని పురపాలకసంఘమువారు మాత్రము బహుజాగరూకతతో టీకాల సహాయమున ఆ యమ్మ పట్టణపు పాలిమేరలు త్రొక్కి కుండునటుల ప్రయత్నించుచునే యుందురు. ఎవ రెంత పెనగులాడినను ఆ యమ తన వార్షికమును తప్పింపక, బలి పుచ్చుకొనక మానదు.

భాద్రపదము గడచి ఆశ్వయుజము ప్రారంభమైంది. దేవీ నవరాత్ర మహోత్సవములు ప్రారంభించినారు. కనకదుర్గమ్మకు అవతారములు ధరింప చేశారు. ఆ యమ తన యిచ్చానుసారంగా వేయికళ్ళ తల్లి అవతారం తాల్చింది. పట్టణంలో అక్కడక్కడ సంచారము చేసి యథాప్రకారంగా తృప్తి పడతలచింది.

పురపాలక ఆరోగ్య సిబ్బంది వా శేమి తీసి

పోయినవారా? పెద్దమ్మవారు పట్టణంలో కనపడతోం దని పుకారు విన్నంతనే దండయాత్రకు జయభేరి మ్రోగించి చెన్నపట్టణం నుంచి టీకాలప్యాకెట్ శతఘ్నుల్ని తెప్పించారు.

వరుస పెట్టి ముసలీ ముతకా అనకుండా 6 నెల్ల పిల్లదగ్గరనుంచి 90 ఏళ్ళ వృద్ధవరకూ టీకాల పానకం- పానక మేమిటి? అమ్మతమే! దేహం లోకి చొప్పించారు. అమ్మవారు వెనకాడక యింకా విజృంభించతోంది. మామూలుగా ఉన్న ఆరోగ్యటీకాలసిబ్బంది చాలదని ప్రత్యేకంగా టీకాలు వేయటానికి 6 గురు యిన స్పెక్టిర్లను వేసుకున్నారు.

రోజుకు అవలీలగా పిల్లల కయితేనేం, పెద్దల కయితేనేం వేయమందికి టీకాలువేసే అంచనాతో 2 మాసాల్లో టీకాలు ఉండని పౌరుడు ఉండడుగదా! అని తేల్చి మనూచిని అంతరింప చేయగలిగా మని సంతసించారు.

ప్రతిఫలంగా ఏం జరిగిందో చూచారా అగ్నికీ వాయువు తోడయినట్టూ, అగ్నిమీద గుగ్గిలం చల్లినట్టూ అమ్మవారు పట్టణనఖముఖాలా తాండవించి బలిపుచ్చుకోటం ప్రారంభించింది.

టీకాలు విచ్చలవిడిగా వేస్తున్నారు. పరాశక్తి ఆగ్రహించిందో అన్నట్లు టీకాలు వేయించుకున్న యిళ్ళలోనే ఆవిర్భవించి టీకాలు ఉన్న వాళ్ళనే బలిగోరటం ప్రారంభించింది.

పౌరులు భీతాహం చెందుతున్నారు. స్వతంత్ర వైద్యులు అచ్చటచ్చట వారి స్వంత చికిత్సాలయాలను తెరచి మసూచి రోగులకు సేవ ప్రారంభించారు. ఊళ్ళో పెద్దలు పుర డేమానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేశారు.

ఆరోగ్య సిబ్బందివారు మాత్రం తమ పట్టు విడువక కనపడ్డ వారికల్లా టీకాలు వేశారు గాని అగ్నిజ్వాలను నెయ్యిపోసి ఆర్పచూచినట్లు అయింది. ఎట్లాగంటే దేహంలో కుళ్లుపదార్థం ఉండేగా మసూచి ఒక మనిషికి రావటం అటువంటప్పుడు టీకాల కుళ్ళు చీము బలవం తంగా మనిషి దేహంలో చొప్పిస్తుంటే వాడికి మసూచి రావటాని కేమభ్యంతరం ఉంటుంది? వచ్చిందంటే ఏ మాశ్చర్య ముంది?

దైవ సంకల్పానికి మనుష్యప్రయత్నానికి పోటీవచ్చినట్టుగా అమ్మవారుచెలదేగి యిక్కడ అక్కడ అనకుండా సర్వవ్యాప్తమై స్వేచ్ఛా విహారం చేసింది. ఆరోగ్యశాఖవారు నలు గురికి పడిమందిగా సిబ్బందిని హెచ్చించి టీకాలువేయటం ఆపలేదు. ఎంతచేసినా జాడ్యం లొంగక పోగా ఆరోజు కారోజు విజృంభిస్తోంది దని ఆఫీసర్లు ఆందోళన చెందిరి.

టీకాలు వేయబడిన వారి సంఖ్య, మసూచి వచ్చినవారి సంఖ్య, మరణించిన వారి సంఖ్య లెక్కలు యింకా అందనందున వచ్చే సంచి కలో వ్యాసుకొనగలను

టీకాలు వేసినా మసూచి జాడ్యం అంతరించక పోగా మీవల్ల చాలాపీడగా ఉందని ఆరోగ్య సిబ్బందివారిని ప్రజలనడంసాగించారు. ప్రజల్లో టీకా లంటే ఏషగింపు గలిగింది. అందరూ నిర్బంధంమీద వేయించుకున్న వాళ్ళే. ప్రకృతి

సేవకులు ఎప్పుడూ టీకాలు మా కవనరంలే దని ధిక్కరించే ఉన్నారనుకోండి.

కాని ప్రకృతి సాధకులుగాని ఒక ఊత్రియ కుటుంబమువారు టీకాలపీడను ఎట్లా ఎదు రుకుందీ వ్రాస్తున్నా.

నేను జనాభాలెక్కలు తయారు చేయటానికి తిరుగుతూ ఉంటే నడచిన గాధ ఇది-చూడండి. ఆ ఊత్రియ సోదరియొక్క శాసనోల్లంఘన నైపుణ్యం మనవిచేస్తున్నా.

మామూలుగా అన్ని యిళ్ళూ తనివితేస్తున్నట్టుగా ఆ యింకొక నాకు గావలసిన ఆ యింటివారి కుటుంబచరిత్ర అడుగుతున్నా.

నేను—అమ్మా! మీ రెవరు?

స్త్రీ—ఊత్రియుల మండీ.

నేను—మీ భర్తగా రేం పని చేస్తున్నారూ?

స్త్రీ—మాకు రెండేళ్ల బండి ఉంది. అది తోలుకొని జీవనం చేస్తాం.

నేను—మీ వయస్సెంత?

స్త్రీ—ఇరవై నాలుగు సంవత్సరాలు.

నేను—మీ పేరేమిటి

స్త్రీ—.....

నేను—మీ కెంతమంది సంతానం? — అని అడిగేప్పటికి నా వంక చురుగ్గా చూచి-

స్త్రీ—న న్నెందుకూ అడుగుతారు. బయట వాళ్ళని అడిగి లెక్క వ్రాసుకుపోయా రుగా. ఎంతమంది వ్రాస్తారు? మొన్న కేసుపెట్టి దు 50-0-0 జరిమానా వేయిస్తా మని చెప్పి వెళ్ళారుగా. మీ చిత్తంవచ్చి నట్లు చేయించండి. అధికారం మీ చేతుల్లో ఉంది. బీదవాళ్ళు ఎట్లా బాధపడితేనేం మీ పని మీకుకావాలి.

అంటూ గిరుగిన పాకలోకి వెళ్లి వా కున్న పూడు రండని చెప్పి తలుపేసుకుంది. కేసు పెట్టి జరిమానా వేయించటం ఏమిటా అని ఆలోచించి నేను జనాభాలెక్కలు వ్రాయటానికి వచ్చాను. మీ పేర్లూ, యింట్లో ఎంతమంది ఉందీ చెప్పాలి అన్నా.

వెంటనే నవ్వుతూ బయటికి వచ్చి “అట్లాగా అన్న గారూ! టీకాల వాళ్ళనుకుని తొందర పడ్డా మన్నించండి” డంది.

నేను— టీకాలవారిమీద అంత అల కెండు కమ్మా - అన్నా.

స్త్రీ— ఈ టీకాలవారు మమ్మల్ని బ్రతకనిచ్చేటట్టు లేదండీ. మునుపు మా తమ్ముడికి మా ఊళ్ళో టీకాలు వేస్తే దానో జబ్బు చేసి పొట్ట పెరిగి 2 నెల్లు తీసుకుని 12 ఏళ్ళవాడు బుగ్గిలో కలిసిపోయాడు. ఆ ఖాసీ కళ్ళార చూచినదాన్ని గాబట్టి నా బిడ్డలకు టీకాలు వేయించొద్దనుకున్నా.

నేను— అమ్మా మీ కెంతమంది బిడ్డలూ? చెప్పావుగాదు.

స్త్రీ— నలుగురు బిడ్డలు. పెద్దవాడికి 10 వ ఏడు. వాడికి టీకాలు వేయించిలా.

నేను— అమ్మా అట్లా అంటావ్! అంత లాభం లేకపోతే ఇంతమంది ప్రజకు టీకాలు ఎందుకు వేస్తారు చెప్పమ్మ?

స్త్రీ— అన్న గారూ! టీకాలవల్ల ప్రయోజనం చెప్పండి?

నేను— మనుచికం రాదంటున్నారుగా అమ్మా!

స్త్రీ— టీకాలు వేసినా మనుచికం వస్తే టీకాలవల్ల ప్రయోజనం లేనట్టేగా?

నేను— టీకాలు వేసుకున్నా మనుచికం

రావచ్చు కాని వీటివల్ల లాభమేమంటే ఒత్తుగా పోసేపోత పలచగా పోయవచ్చు.

స్త్రీ— టీకాలున్నా ఒత్తుపోత పోసిన వాళ్ళని చూపిస్తేనో.

నేను— ఎక్కడన్నా పోయవచ్చు. అందువల్ల లాభం లేదనటానికి ఏలుంటుందా?

స్త్రీ— పోసే టీకాలు వేసుకోకపోతే మనుచికం వస్తుంది దనటానికి ఏలుందా? టీకాలు లేక పోయినా మనుచికం రానివాళ్ళు లేరంటారా?

నేను— కాదనటాని కెట్లా - ఉండొచ్చు.

స్త్రీ— అటూయిటూ కూడా మాట్లాడుతారేమండీ? అభిమానం పోదు మరి.

నేను— అమ్మా! నీ చర్చ బాగానే ఉంది గానీ టీకాలు వేసుకోకపోతే కేసు పెడతారు తెలుసునా?

స్త్రీ— అదే మీ మగవారి భయం - మాయింట్లో కూడా యితే - పిల్లలకు సుస్తీ వస్తే అవస్థపడే వారెవరూ! అడాళ్ళు - మీకేం నిమ్మకు నీరె తినట్టుంటారు.

నేను— ఔను - వాళ్ళు కేసుపెడితే కోర్టు చుట్టూ పనీ, పాట మానుకొని తిరిగే మా అవస్థ నీకుమాత్రం ఏం తెలుస్తుంది.

స్త్రీ— అందుకోసం మని పిల్లల్ని అవస్థ పెట్టి అందరూ అవస్థ పడదా మంటారా?

నేను— కేసు పెడితే రు 50. లు జుల్మానా వేస్తారు తెలుసా.

స్త్రీ— జుల్మానా పిల్లలచుట్టు బలాదురు తిప్పి పారేస్తాం.

నేను— జైల్లో కూర్చోమంటే.

స్త్రీ— ఆ - జైల్లోనూ కూర్చుంటాం - బిడ్డల ప్రాణాల కంటేనా - గాంధీగారు చెప్పా

రంటూ అందరూ జైలుకు వెళ్ళటల్లా - అట్లాగే వెళతాం. ఈ బలవంతంగా టీకాలు వేసే పద్ధతి యీ మ్యూనిసిపాలిటీ నుంచి తీసేయించాలి.

అంటూ వీరాలాపాలు చేసే ఆ క్షత్రియ స్త్రీయొక్క స్థైర్యం చూస్తే నాకు బహు ఆనందం గలిగి.

నేను—అమ్మా నువ్వొక రైవే ఎదురు తిరిగి తే ఏ మవుతుంది - ఒక సంఘంగా కొంత మంది చేరి మా కపసరం లేదని ఎదిర్కిస్తే శాసన మేమున్నా మారుస్తారేమోగానీ - అయినా గవర్న మెంటుకు తప్ప మ్యూనిసి పాలిటీకి శాసనంలో ఏం చేయటానికి అధికారం లేదన్నా.

స్త్రీ—అట్లాగే తే నాకున్న సంఘం నాకుంది. మ్యూనిసిపాలిటీ కాకపోతే గవర్న మెంట్ ఏం చేస్తుందో సిద్ధంగానే ఉన్నామంది.

ప్రకృతి సేవకురాండ్రోగో కూడా. ఇటువంటి పట్టుదల గల స్త్రీలను చూడలేదని ఆశ్చర్యం గలిగి నాకూ సంఘం ఉండటోంది గదా నని ప్రకృతి సహూన్ని అనుసరించేదాని వేమిటని అడిగా.

స్త్రీ—అదేమిటో నాకు తెలియదంది.

నేను—అయితే మీ సంఘం ఎవ రేమిటమ్మా?

స్త్రీ—అన్నగారూ! వినండి అట్లాగే తే. మా ఆడవాళ్ళకు ప్రత్యేకంగా టీకాలు వేయటానికి ఒక ఆడావిడను వేశారుట. ఆవిడవచ్చి నన్ను మా పిల్లల్ని వేసుకోమని చెబుతూ మసూచికం ఊళ్లో ఉందంది. మిమ్మల్ని అడిగిన ప్రశ్నలే ఆవిడ నడిగితే సమాధానం చెప్పకపోగా కోపగించుకుని కేసు పెడతానని చెప్పి ఆ సాలీల యింటికి వెళ్ళింది.

ఆ యింటావిడ నాకంటే చిన్నది. మా వారు వచ్చిం తరువాత అడిగి వేయించుకుంటా నంది. మీమగాళ్ళు వచ్చేవరకూ నన్ను కూర్చోమంటావా? కేసు పెడతా నని బెదిరిస్తోంది. నేనిక్కడనుంచి భయపడొద్దని స్వాజ్ఞ చేశేప్పటికి ఆ సాలెమ్మాయి ఏమన్నా చేసుకోండి వెళ్ళమంది.

అక్కడనుంచి ఆ బ్రాహ్మణయింటికి వెళ్ళి మీ యింట్లో ఆడవాళ్ళందరూ టీకాలు వేయించుకోండంది. ఆ యింటావిడా చిన్నదే. మొగుడికి తాలూకా ఆఫీసులో పని. ఆవిడకూడా వారు రావటంతో అడిగి వేయించుకుంటాం, వెళ్ళి మళ్ళీ రండంది.

ఆ టీకాలావిడికి పెద్ద కోపం వచ్చి ఊళ్ళో పెద్ద పులిలాగా మసూచికం ఉందని తెలియదా? టీకాలు వేయించుకోవటానికి ఒకరి ఆజ్ఞ కావాలా? మీపేర్లు చెప్పండి కేసు పెడతానని కూర్చుంది.

నేను ఆ సాలమ్మాయిని తీసుకుని బ్రాహ్మణ గడపలోకి వెళ్లా. మీరంతా కట్టలాగుండి, మీముగ్గురిని కలిపి కేసుపెడతానంది. మేమందరం తలోమాట అడిగేటప్పటికి సమాధానం చెప్పలేక చూచుకోండి, కేసు వ్రాస్తున్నానంది.

చివరకి మేము “పోనీ అట్లాగే వేసుకుంటాం గాని టీకాలవల్ల మీకేం జబ్బులు రావని హామీపడతావా అని అడిగాం. హామీగవర్న మెంటు నడగండి, నన్నడగొద్దంది. అట్లాగే తే గవర్న మెంటునే పంపండి, వారేవేసి పోతారన్నాం. నేనే గవర్న మెంటు తరపు మనిషినంది. అట్లాగే తే హామీలు వ్రాయించి తీసుకు రమ్మన్నాం.

కళ్ళు తేలేసి కేసుపెట్టి నప్పుడు తెలుస్తుందిలే అంది. కోర్టులోనే హామీ అడిగి వుచ్చుకుంటాంటే పద అన్నాం. అప్పటినుంచి మేము ముగ్గురము ఏకమై ఏమన్నానరే టీకాలు వేయించొ ద్దనుకున్నాం.

తరువాత మావాళ్లని కొందరిని టీకాలు వేయించొద్దని ఆయకట్టా. ఆ బ్రాహ్మణావిడ

కొంత మందిని కలుపుకుంది. అంతా 15-20 కుటుంబాలవారం ప్రీలమంతా వద్దని పట్టు దలతో ఉన్నామంది.

చూడండి, ప్రకృతి టీకాలవ్యతిరేకసంఘం వారు చేయబోతున్న దానికి ఆ వీరవనితలు చేసిన దానికీ సామరస్యం!

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛ, పచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతిలు నివారించబడును. మరియు స్థూల జీహులు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టు బిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

“బౌద్ధవాఙ్మయబ్రహ్మ”
శ్రీదుర్గారాల బలరామకృష్ణయ్యగారి
ఉత్పన్నగ్రంథరాజములు.

1. మానవ జీవితము	3 వాల్యుములు
	2140 పేజీలు
వెలరు.	12-0-0, తగ్గింపు వెలరు 6-0-0
2. నిష్కామ యోగము	0-6-0
3. విద్యావిధానము	1-0-0
4. శ్రీకృష్ణవేణువు	0-4-0
5. తెలుగు సేను	0-4-0
6. గాంధీగీత	0-8-0
పై 6 పుస్తకములు	
ఒకేసారి కొనువారికి	7-0-0

వేంకట్రామ అండ్ కో.
 ఋకోనల్లర్లు & పబ్లిషర్లు, హైదరాబాద్

అంధ్రవాల్మీకి రామాయణమునకు
ఉత్పన్నగ్రంథరాజమునకు
మందరము.

రచయిత
 అంధ్రవాల్మీకి శ్రీ వావిలికొలను సుబ్బారావుగారు

బాల కాండ	కృతికొలైండు	6-8-0
అయోధ్యకాండ	..	7-8-0
ఆరణ్యకాండ	..	4-0-0
కిష్కంధకాండ	..	3-8-0
సుందరకాండ	..	4-0-0
యుద్ధకాండ	..	5-0-0
ఉత్తరకాండ	..	4-0-0

వేంకట్రామ అండ్ కో.
 ఋకోనల్లర్లు & పబ్లిషర్లు, హైదరాబాద్.

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ

1941 వ సంవత్సరం మే నెల 6వ తేదీ నుండి 20వ తేదీ వరకును జరుగును

ప్రారంభము: మే నెల 6 వ తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు

శిబిర ప్రదేశము:—బెజవాడ వద్ద కృష్ణానది లంకలో బందరు కాలువకు దక్షిణ ప్రక్కన నున్న శ్రీ రాజా సూరిరెడ్డి మంగాయమ్మ బహద్దరు రాణిగారి మామిడి తోటలో.

మార్గము:—బెజవాడ గవర్నరు పేటలోని బందరు కాల్య లాకుమీద వంతెన దాటి కృష్ణ కరకట్టనే తూర్పుగా ఒక మైలు దూరము వెళ్ళిన రెండవ మైలు రాయి వద్ద ఈ తోట గలదు.

ఇచట బెజవాడ ఊరిలో నున్నట్టి యెండ వేడిమి యుండదు. అందును చెట్ల క్రింద యుండుటవల్లను, శిబిరవాసులు ఉద్యోగరహిత మై చల్లదనము నిచ్చు ఫలాహారము, సదీ స్నానము, సత్సహవాసము, సద్దోష్ఠి మొదలగునవి చేయుటవల్లను వేసవిబాధ యుండదు.

శిబిరాధిపతి:—ప్రకృతి మాత.

ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు:— శ్రీ మెట్టపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు, బి. యే., బి. యల్.,

శిబిర ప్రారంభకులు : — శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులవారు

కార్య నిర్వాహకులు, సేవకులు:—

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారి యువజన సంఘం విద్యార్థులు.

ప్రధానబోధకులు:— శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా నెంకటాచార్యుగారు.

ఉపన్యాసకులు:—ఆంధ్ర దేశమునందలి పలువురు ప్రకృతి వైద్యులు, ప్రకృతి జీవన సాధకులు.

పవిత్రభావసాధనాయుత మగు సిర్మలప్రశాంత జీవనమును కోరు అధ్యాపకులు, ఉపన్యాస

కులు, విద్యార్థులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు, రోగులు, సేవకులు అను ఆసరకముల శిబిరవాసులు మాత్రం పూర్తి కాలము శిబిరము నందుండ నర్హులు.

ప్రేక్షకులు కొన్ని రోజులు శిబిరమునందుండ దలచిన యెడల ముందుగ శిబిర కార్యనిర్వాహకుని అనుజ్ఞ తీసికొనవలెను. లేకున్న ఉదయము 6 గంటలనుండి 9½ గంటల వరకును సాయంత్రం 4 గంటలనుండి 5½ గంటలవరకును మాత్రమే వారికి ప్రవేశము ఇవ్వబడును. ఆ సమయములలో వ్యాయామ ప్రదర్శనములు, ఉపన్యాసములు, వస్తు, గ్రంథ ప్రదర్శనములు జరుగును. విజ్ఞానదాయకము లగు గ్రంథములు కొన్ని తగ్గింపుఫరలకుచు, కొన్ని కరపత్రములు ఉచితముగను ఇవ్వబడును.

శిబిరమునందలి రోగులకు ప్రత్యేక చికిత్సలు చేయబడును. బయటిరోగులకు సలహాలు మాత్రము ఇవ్వబడును

శి బి ర ని య మ ము లు

1. చూడవచ్చు వారును, శిబిర వాసులును తోట యందలి ఫలములను గాని, పండ్లు తోముకొను ఫుల్లలను గాని స్వంతముగ వాడుకొనరాదు. అవి ఇతరుల సొత్తుగాన అట్లుచేయుట నేర మగును.
2. ప్రతివారును శిబిరములో ప్రవేశించునపుడును, బయటికి వెళ్ళునపుడును కార్య నిర్వాహకునికి తెలియ పరచవలెను
3. శిబిర కార్యక్రమము ననుసరించి ప్రతివారును నియమముగ జీవనమును గడుపవలెను.
4. శిబిరమునకును, సదీస్నానఘట్టమునకును, ఒక ఫర్లాంగు చుట్టు ప్రక్కల యెవరును మలమూత్ర విసర్జనముల చేయరాదు.

5. ఎవరి పనులను వారు చేసికొనుటకు సిద్ధ పడి వీలైన తమశక్తి ననుసరించి బలహీనులు, ఆర్తులగు వారికి తగుసహాయము చేయ ప్రయత్నించ వలెను.

6. ప్రతివారును విధిగా ఫలాహార, అధఃశయన, బ్రహ్మచర్య విధుల ననుసరించవలెను.

7. శిబిరమునందు తమకు కొన్ని అవసరములను, సహాయమును, ప్రత్యేక వసతులును, కాలసిన యెడల, వారు శిబిరకార్యనిర్వాహకునికి ముందుగ తెలియ పరచినచో శిబిర ఆదర్శములకు భంగము కలుగ కుండునంత వరకును ఆయన సాయపడగలడు.

8. ప్రతివారును ఆత్మహింస, పరహింసలకు తావిచ్చు సర్వకర్మలను పరిత్యజించి అందరి సౌఖ్యము, అభివృద్ధి కోరవలెను.

శి బి ర కార్య క్ర మ ము

ఉదయం: 4 గంటలకు నిద్ర మేల్కొంచుట. వెంటనే మూత్ర విసర్జనము. తరువాత ప్రక్షాళనము చేసికొని చల్లని నీటిని ఉపాసముచేయుట.

,, 4½ గంటలకు ఉపాసకీర్తనము-ప్రార్థన.

,, 4½ గంటలకు ప్రాతఃకాలకృత్యములు:- మలమూత్ర విసర్జనము; దంత ధావనము; స్వంత బట్టలు ధరింపకొనుట; నదీస్నానము.

,, 5 గంటలనుండి 6½ గంటల వరకు సూర్యనమస్కార, ప్రాణాయామ, యోగ, వ్యాయామములు.

,, 6½ గంటలనుండి 7 గంటలవరకు విశ్రాంతి.

,, 7 గంటలనుండి 9 గంటలవరకు:- ఉపన్యాసములు, విద్యార్థులకు పాఠ

ములు, ప్రదర్శనములు, రోగులకు చికిత్సలు.

ఉదయం: 9 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు విశ్రాంతి.

,, 10 గం|| నుండి 11 గం|| వరకు ఫలాహారము, నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, శనగలు, పచ్చికొబ్బరి, అరటి పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, ఖర్జూరకాయలు, నారింజపండ్లు.

,, 11 గంటల నుండి 12 గంటల వరకు విశ్రాంతి.

మధ్యాహ్నం 12 గం|| నుండి 2 గం|| వరకు ఇష్టాగోష్ఠి, గ్రంథ పఠనము, గ్రంథ ప్రదర్శనములు.

,, 2 గంటల నుండి 3½ గంటల వరకు విద్యార్థులకు పాఠములు, రోగులకు చికిత్సలు.

సాయంత్రం 3½ నుండి 4 గంటలవరకు అల్పాహారము, రసముగల పండ్లు.

,, 4 గంటలనుండి 5½ గంటల వరకు ఉపన్యాసములు, వ్యాయామప్రదర్శనములు, వస్తు, గ్రంథ ప్రదర్శనములు.

,, 5½ నుండి 6½ వరకు సాయంకాల కృత్యములు:

మల విసర్జనము, స్వంత బట్టలు ధరింపకొనుట, నదీ స్నానము.

,, 6½ గంటలనుండి 7½ గంటల వరకు ఫలాహారము పచ్చికొబ్బరి, నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, శనగలు, అరటి లేక మామిడిపండ్లు, కాయకూరలు, నారింజపండ్లు.

రాత్రి 9 గంటలనుండి ఉదయం 4 గంటల వరకు నిద్ర.

సూర్య నమస్కార మంత్రములు

ధ్యేయ స్పదా సవితృమండలమధ్యవర్తి
నారాయణ స్వరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాణ్ మకరకుండలవాణ్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపు ర్ధృతశంఖచక్రః.

1. ఓం హ్రీం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హీం రవయే నమః
3. ఓం హూం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం భానవే నమః
5. ఓం హ్రాం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రీః పూణ్ణే నమః
7. ఓం హ్రీం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం హీం మరీచయే నమః
9. ఓం హూం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః
11. ఓం హ్రాం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రీః భాస్కరాయ నమః
13. ఓం హ్రీం హీం మిత్రరవిభ్యాం నమః
14. ఓం హూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాం
నమః
15. ఓం హ్రాం హ్రీః ఖగపూషభ్యాం నమః
16. ఓం హ్రీం హీం హిరణ్యగర్భ మరీచి
భ్యాం నమః
17. ఓం హూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాం
నమః

18. ఓం హ్రాం హ్రీః అర్కభాస్కరాభ్యాం
నమః
 19. ఓం హ్రీం హీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర
రవిసూర్యభానుభ్యో నమః
 20. ఓం హ్రాం హ్రీః హ్రూం హ్రీం ఖగపూష
హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యో నమః
 21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రాం హ్రీః ఆదిత్య
సవిత్రీర్కభాస్కరేభ్యో నమః
 22. ఓం హ్రూం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రాం
హ్రీః మిత్రరవిసూర్యభానుఖగపూషభ్యో
నమః
 23. ఓం హ్రూం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రాం
హ్రీః హిరణ్యగర్భమరీచ్యాదిత్యసవిత్రీర్క
భాస్కరేభ్యో నమః
 24. ఓం హ్రూం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రాం
హ్రీః ఓం హ్రూం హీం హూం హ్రైం
హ్రాం హ్రీః మిత్రీ రవి సూర్య భాను
ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య
సవిత్రీర్కభాస్కరేభ్యో నమః
 25. ఓం సవిత్రే శ్రీసూర్యనారాయణాయ
నమః.
- శ్లో॥ నమో ధర్మవిధాన్తాయ నమస్తే కృత
సాక్షిణే, నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్క-
రాయ నమోనమః.



గడ్డి తినటం నేర్చుకోండి

మనము తినే ఆహారములు సరియైన విటమిను లతో నిండియుండవలెను. పండ్లలోను, కూర గాయలలోను చాలామటుకు మనకు కావలసిన విటమినులు కలవు. కనుక మనము ఎక్కువగా కూరలను పండ్లను తిన్నచో ఆరోగ్యవంతులము కావచ్చును. ఇప్పుడు అమెరికాలో కొంత మంది విజ్ఞానశాస్త్రజ్ఞులు గడ్డిమీద కొన్ని పరిశోధనలు చేసి సామాన్యగడ్డిలో కూర లలో, పండ్లలోకంటె ఎక్కువభాగము విట మినులు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ చేసినారు. గడ్డిని పొడిచేసి ఆ గడ్డిపొడిని అన్ని ఆహార పదార్థములలో వేసి వండుకున్నట్లయితే ఏమీ పట్టివ్వ దని, సులభముగా తినవచ్చునని చూ పించారు. కాబట్టి బహుశః కొద్ది కాలములో గడ్డిపొడిగూడా మనకు కొట్లలో అమ్మవచ్చు ను. గడ్డిలో విటమినులు ఈ క్రింది విధముగా నున్నవి.

గడ్డిలో ఏ. దగ్గరనుంచి ఇ. వరకూ గల అన్ని విటమినులు గలవు. కాని ఒక్కటి మాత్రం లేదు. డి. అనే విటమిను ఎముకలను గట్టి పడేస్తుంది. ఐతే కూరలూ పండ్లలో గూడా డి. విటమిను లేదు. కాని వాటిలో వున్న కొన్ని పదార్థములు మన దేహములోనే డి. విట మినుగా మారుచున్నవి.

గడ్డిలో కూరలలో కంటె 23 రెట్లు అంటు వ్యాధుల నుండి కాపాడుశక్తిగల ఏ. విటమిను ఉన్నది. 8 రెట్లు నరములకు బలమిచ్చే బి. 1 విటమినులు, 21 రెట్లు పెంపుచేసే బి. 2 విట మినులు 14 రెట్లు నెత్తురు బాగు చేసే సి. విట మినులు, ఇవి కాక ఇంకా ఇతరములైన విట మినులు గూడా గలవు.

340 పౌనుల కూరలు పండ్లలో గల విటమిను లును, 12 పౌనులు గడ్డిలో గల విటమిను

లున్నా సమానము. సామాన్య మానవుడు సగటుమీద ఏడాదికి 340 పౌనుల కూరలూ, పండ్లూ తినుచున్నాడు. వానికి బదులుగా 12 పౌనులు గడ్డి తింటే చాలును.

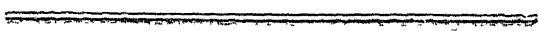
మెనుక పూసపాటి మహారాజులుంగారు ఒక పల్లెటూరుమీదనుండి వెళ్ళుచుండగా, భోజన మునకు వేళ తప్పి బాగా ఆకలైనది. అందు మీద ఆ ఊళ్లో ఉన్న ఒక బ్రాహ్మణుల ఇంటికి వెళ్ళి భోజనం పెట్టుకున్నారు. అయితే ఆ బ్రాహ్మణుడు బీదవా డగుటచేత గరిక (ఒకవిధమైన గడ్డి)తో పచ్చడిచేసి వేసి పెట్టినారు. అయినప్పటికీ ఆ పచ్చడి చాల రుచిగా ఉండుటచేత రాజుగారు మెచ్చి వారికి అగ్ర హార మిచ్చిరి. ఆ అగ్రహారమే గరికపాడు.

Life Natural.

లైఫ్ నాచురల్.

ఇంగ్లీషులో రెండునెలల కొకతూరి ప్రచురింప బడే ప్రకృతివైద్యపత్రిక. సంపాదకులు కే. యల్. శర్మ బి. ఎ. బి. ఎల్. గారు., ప్రచు రణకర్తలు, ది నేచర్ క్యూర్ పబ్లిషింగ్ హౌస్, పుదుకోట. సంవత్సర చందా రు 1-8-0.

క్రొ. 8 ఆకృతి చిన్నసైజులో యీ సంచిక యందు 50 పుట లున్నవి. ఇందుక్రింది వ్యాసము లున్నవి. Be Free 2. Hail Nature 3. Message 4. Return to Nature 5. The first Great Law of Health 6. How I became a Naturopath 7. Glasses discarded after sungazing 8. Editorial Notes 9. Eternal Health. వ్యాసములు బాగున్నవి. అచ్చుకూర్పు గూడ బాగున్నది. మా చందాదారులు ఆ పత్రికను గూడ తెప్పించుకొనుటకు శిఫారసు చేస్తున్నాము.



ప్రకృతి మతము

చివలారి లక్ష్మీనరసింహాచార్యులు

వర్తమాన కాలమున ప్రపంచ మంతయును ప్రచండముగా చెలరేగుచున్న ఘోరమైన ఆసురశక్తులు రాజకీయనాతావరణము నందలి భయంకరమగు మాపులు, మాసవుని అసంయమనము, అసంతృప్తికిని కారణము లని చెప్పవచ్చును. పశు పక్ష్యాదులతో సరిపోల్చి చూచినచో మాసవుని సృజించుటలో సృష్టికర్త యుద్దేశ్యమును, మాసవుని యుత్పాష్టతయు తెలియగలడు.

ఇంతియగాక జడత, అప్రవృత్తి మనుష్యుని సహజ స్వభావములు గావు. ఎవడు ఆలస్యము నిరుద్యమము, భయము, సశయములకు లోనై యున్నాడో వాడీశ్వరీయమగు సహజ ప్రాకృతిక శక్తుల నుండి విముఖుడైనాడనుట.

ప్రతిమాసవుడు నే నెందులకు సృజింపబడితి నని విచారించ వలయును. భగవంతుని యంశమే జీవుడు, లేక మాసవుడు. అట్లయ్యిన, స్వీయ శక్తులను విస్మరించిన మాసవుడు తన దైవిక శక్తులను గురుతింప జాలకున్నాడు

ఉదయమైన సూర్యుని నుండి భూమిపై కవతరించిన సూర్యకిరణము అస్తమించు తఱి మఱల నాయనలోలీన మైనట్లును, వాయువశమున చెలరేగిన సముద్రమందలి తరంగము మరల సముద్రమందే కలియునట్లును, భగవంతుని యంశమాత్రమైన జీవుడు తన స్వాభావిక మగు సచ్చిదానంద స్వరూపమును బొందుటకు తాను బ్రదికియుండు సంతవరకు ప్రకృతి శక్తుల గమనించి సహజ మగు రీతి వర్తింప వలెను.

స్వాభావిక మన నేమి? అదియే సహజప్రకృతి. దేనియొక్క అంశమాత్రమై ఈ దేహము సృజింపబడినదో, ఎద్దాని విలువలేని సహాయముచే పరిపుష్టి నొందుచున్నదో, అట్టి ప్రకృతి మాతను మరచినందుననే మనుజుడు పతన మగుచున్నాడు. ఆహా! ఎంతటి శోచనీయము!

ఆహారనియమముల నుల్లంఘించినందువలన మనుజున కగు చెడు గింత యని చెప్పుటకు వీలుగాకున్నది. మత మన కేవల మీశ్వర ప్రార్థనమేకాదు. ప్రకృతి నియమముల నుల్లంఘింపక పాటించినవాని కే తర్కవిత్కముల తోను, ఎట్టిమతములతో నవసరము లేకయే ముక్తి సిద్ధించును. ప్రకృతి నుపాసింపుడు. ప్రకృతి ననుసరింపుడు. ప్రకృతిని ధ్యానింపుడు. అప్రకృతము అనిర్వచనీయము నగు భగవచ్ఛక్తిని దేహముతోనే పొందగలరు. గీత లలో “విష్టభ్యాహ మిదం కృతన్న మేకాంశేన స్థితో జగ” త్తని ఎలుగెత్తి చాటు శ్రీకృష్ణుని వాక్యముల యందలి పరమసత్యమును విచారించుడు. ప్రకృతి కతీతుడయ్యు ప్రకృతికి లోబడియున్న పరాత్పరుని గుర్తించవలయు నన్న అస్వాభావిక మగు ఆహార విహారములను వర్జించి మనస్సును స్వాధీనపర్చుకొనవలయును. అపుడుగదా ప్రకృతి సౌధమునందలి కవాటము లవియంత నవియే తెరచుకొని అతీతుడైన భగవంతుని చూడగలుగుట, అపుడు గదా ప్రకృతిమాత ఎదుట నిలచి అంజలి బద్ధుడై “స్థితోఽస్మి గతనందేహః కలష్యే వచనం తప” యని ఎలుగెత్తి ధైర్యముతో మాసవుడు చెప్పగలుగుట. అపుడుగదా మనుజుడు తన స్వాభావిక స్థితికి అణువులు వేరు పడి సూర్యరశ్మితోపాటు తేలికయై ఆకాసమున కెగయు మంచు గడ్డవలెను, భవబంధములనుండి ముక్తుడైన యోగివలెను, ప్రకృతి సౌధమున విహారింప గలుగుట. లోకమున జీవించినంత పరకును, దేహముతోనే మన స్సను మాట మనువకుడు. ఆముష్మిక సౌధము నధిరో హింప ఐహిక జీవితము మెట్లవంటిది. మెట్లు గట్టిగాను, బలవంతముగా నున్నపుడే గదా సౌధము నధిరో హింప గలుగుట.

న ల్ల మం దు

సల్లమందు మెక్సికో లి అపాయకర మగు మత్తుపదార్థమై యున్నది. హానికరము లగు మందులలో నెల్ల సల్లమందును, దానికి సంబంధించిన కొన్ని పదార్థములును, కోకేవ్ విషమునకు తరువాతి వై యున్నవి. మాత్రముగ మింగియు, హుక్కాలో పీల్చియు, జర్మములో సూదులద్వారా పెట్టియు, దీనిని జనులు సేవించుచున్నారు. ఇండియాలోను, చైనాలోను యింగ్లీషుప్రభుత్వము వారు ఈ వర్తకమును సాగించుచుండిరి. చైనా దొరతనమువారి కీ సల్లమందు వర్తకము వలన సాలుకు మూడుకోట్ల డాలర్లు వచ్చుచుండెను. మార్ఫిన్, హిరాయిన్ అనబడు వస్తువులు సల్లమందుయొక్క రూపాంతరములే. అమెరికా దేశమున నీ మార్ఫిన్ వాడుక ఆ యేటి కా యేడు హెచ్చుచున్నది. చైనావారు సల్లమందును హుక్కా త్రాగునట్లే వీరు మార్ఫిన్ అను దానిని సూదులతో చర్మములలో ప్రవేశపెట్టుకొనెదరు. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలో 1903 నఁ॥ మార్ఫిన్ తో తయారు జేయబడిన వస్తువులు మొత్తంమీద 160 వేలపౌనులు ఖర్చుపడినవి. ఈ దేశమున మత్తుపదార్థములను సేవించు రాక్షసుల సంఖ్య దాదా పాక లక్ష యుండును. వీరిలో నూటికి 75 గురు సల్లమందునుగాని, మార్ఫిన్ నుగాని, వాడు వారే. ఈ దురభ్యాసము వైద్యులలోను, వేశ్యలలోను, యితరవృత్తుల వారిలోను వ్యాపించి యున్నది. దీని నభ్యసించు వారు కొందరు తమ దేహములోని యేవో వ్యాధిని మాపుకొనుటకు దీనిని సేవించి దీనికి దాసు లగు వారు కలరు. ఉక్యోగస్థులును, వేశ్యలును, కష్టపనులను అయిష్ట మగు పనులను చేసివేయుటకును, తగ్గిపోవుచున్న జవనత్వములను ప్రేరేపించుటకును, దీని నభ్యసించుచున్నారు. సల్లమందు, మార్ఫిన్ చేయగలిగినంత హానిని హిరాయిన్ కూడ చేయగలదు. మార్ఫిన్ లో గల దుర్గుణములు దీనిలో లే వని దీనిని వాడి దీనికి బానిస లగుచున్నారు. దగ్గును పోగొట్టు షర్బతు లనియు ఊపిరి వ్యాధుల ఔషధము లనియు బజారులలో అమ్మబడుచుండెడి పదార్థము లన్నియు హానికరములై హిరాయిన్ కలిసినవై యున్నవి. వీటి వలన గలుగు స్వస్థత యంతయు మత్తు మహిమయేగాని మందు గుణము కాదు. వేలకొలది చంటి పిల్ల లిట్టి షర్బతుల వలన తలప శక్యముగాని భయంకర నష్టములకు పాలుపడుచున్నారు ఇట్టి మందులవలన మెదడులోని నరములం దుండు మృదువు లగు జీవకణములు చెడిపోవున.

ఈ మందువలన పిల్లలకు కలుగు నిద్ర నిద్ర గాదు. మత్తత. దీనినుండి మరల లేవకపోవుటయు కలదు. బాధ నివారణ కాదు సరిగదా దేహమును కూడ చెడగొట్టును. ఎల్లయిన నిట్టి ఔషధముల వలన చాల ప్రమాదము కలదు. దీనివలన గలుగు నష్ట మిప్పుడు కన్పించక పోయినను ముదిమియందై నను కన్నడి తీరును. చిన్నతనమున నిట్టి మందులను సేవించినవారు శిథిలశరీరులును, మత్తుపదార్థములు లేకుండ జీవింపలేని వారునై రోగపీడితు లగుదురు. మందు కలుగ బోవు కీడుల నెంచి యిప్పుడు కొంచెము కష్టపడినను యిట్టి మందులను సేవించకుండ నుండుట మేలు. సల్లమందును మార్ఫిన్ ను వాడకుండ నుండగలందులకై సేవించదగినది యని ఒక డాక్టర్ రొకయాషధమును తయారుచేసెను. అది మెంఫిన్ షర్బణమున అమ్మబడుచున్నది. కాని ఆయాషధములో నొక ఔషధమును 24 గ్రాముల యెత్తు మార్ఫిన్ కలనట. ఆ మాత్రపు మార్ఫిన్ (Morphine) 20 మందిని చంపగలదట. ఇట్టి ఔషధములు విషయుక్తము లని చీటులను

వ్యాసి యైన సూచించకుండ యిండ్లలో నుంచుకొనుటకు మన దేశమున నిర్బంధము లేదు. ఇది యెంత శోచనీయము. నల్లమందు అలవాటుపడిన పిదప మానుట బహుకష్టము. కాని పట్టుదలతో పనిచేసి దీనిని మానివేయుటయే మంచిది. నుత్తు పదార్థములను విడువదలచినవారు మొదటి దినమున వేడినీటితో కలిపి కొంచెము పాలను పుచ్చుకొనుచు, రెండు మూడు దినములు మితాహారమును, ఫలములను తినుచుండినచో శీఘ్రముగ జయింతురు. కొన్ని దినములవరకు తేలిక పదార్థములనే పుచ్చుకొనవలయును. ఫలములనే కొంతకాలము తినుట మిగుల లాభకారి. ఉత్సాహము, బలము కలుగునను నాశతో జనులు దీని నభ్యసించు చున్నారు. కాని దీనియొద్దటి సుగుణము లెవ్వియు లేవు. గనగసాలు, కకోవాగింజలు, పొగాకు, తేయాకు, కాఫీ మొదలగు వాటిలోని యుత్సాహమును పుట్టించెడి పదార్థమువంటిదే యీ నల్లమందులోను గలదు. ఇది నరములమీద పనిచేసి యొక విధమగు హాయిని కలుగజేయును. అట్లుపై మరల మరల దానిని నేవించవలయు నని యనిపించు చుండును. కాఫీ, పొగాకు, తేయాకు, వంటి స్వల్ప మత్తువస్తువులు వాడనేర్చినవారే సారాయి మొదలగు తీవ్రమైన మదపదార్థముల నుపయోగింప నుద్యుక్తులై యుండెదరు. నల్లమందు మొదట చెనా దేశపు ఉద్యోగస్థులవలన నుపయోగింప బడెడిది. బలమును, ఉత్సాహమును కలుగజేయు నను నుద్దేశముతోను, భోగావేక్షతోను వారీ యభ్యాసమునకు లోనైరి. ఇప్పుడు నాగరకత గల దేశములలో కాఫీ, టీ యిచ్చినట్లే అపు డా దేశమున నెవరింటికైన పెద్దమనుష్యులు వచ్చినపుడు నల్లమందు హుక్కా నిచ్చెడి వారట. ఈ దురభ్యాస మీ రీతిగ ముందు భాగ్యవంతులలోను, తరువాత క్రింది తరగతులలోను వ్యాపించి సంతోషము కొఱకై నేవించబడిన నల్లమందునిష మొక పెరుభూతమై వీడింప సాగినది. నల్లమందు వాడుకలేని దొక జిల్లా యైనను లేకుండ దేశమెల్ల నీ యలవాటు కలుగనిపోయెను. దీని మూలమున జనులకు గలుగు ఘోరబాధలను జూచి 1906 సం॥ సెప్టెంబరు 20 తేదీన నల్లమందు పిశాచమును పారదోలుట కా దేశీయులు చట్టము నేర్పరచు కొనిరి. నాలుకు శికోట్ల డాలర్లు ఆదాయము వచ్చెడి యీ వ్యాపారము నాపివేయ నిశ్చయించిరి. ఉద్యోగస్థులు 100 కి 95 గురు దీనిని మానిరి. చెనా దేశమున నే జిల్లాలో కూడా నల్లమందు మొక్క యొక్కటి యైన నిప్పుడు కాసరాదు. అమెరికా దేశమున బాలురును, స్త్రీలును పొగాకు కాల్చకూడదని నిబంధన యున్నట్లే చీనా దేశమున బాలురు, నల్లమందు పొగ పీల్చు కూడదని నిబంధన లున్నవి. ఈ దురభ్యాసమును మానుటకు చీనావారు చేసినకార్య మెంతయు శ్లాఘనీయము. మన దేశమున కూడ నల్లమందు మొక్కలను, దాని యాపాస్తరములగు నౌషధములును, పొగాకును లేకుండ నెప్పుడు బహిష్కరింపబడునో గదా! శీఘ్రముగనే యట్లు జరుగుగాక.

మాంసాహారము నిషిద్ధము.

జంతువులలో మాంస భక్షకములు, శాఖాభక్షకములు, తృణ భక్షకములు, ఫల భక్షకములు, సర్ప భక్షకములు నని యైదు తరగతులు గలవు. అందు గురుపోతు, సింహము, పులి, తోడేలు,

పిల్లి మొదలగునవి మాంస భక్షకములు. ఏనుగు, మేక, గొట్టె మున్నగునవి శాఖా భక్షకములు. గుర్రములు, గొడ్డు మొదలగునవి తృణ భక్షకములు. (శాఖా భక్షణమును, తృణ భక్షణమును కూడచేయు జంతువులన్నియు శాఖాభక్షకము లనియే పిలువబడును.) కోరితి, కొండముచ్చు, గోరిల్లా, ఒరాంగ్ టాంగ్, చింపంజీ, మనుష్యుడు ఫలభక్షక జంతువులు. పంది, ఎలుక, ఎలుగుబంటి మున్నగునవి సర్వభక్షకములు. గౌరవాధిక్యత గల ఫలభక్షక జంతువుల తరగతికి జెందిన మనుష్యుడు నీచాతినీచ మగు సర్వభక్షక జంతువుల కంటె అధమాధమ స్థితికి దిగియున్నాడు. జంతువు లన్నియు తమకు స్వాభావికమైన నిర్దిష్టాహారమును సేవించును గాని, మనుష్యుడు స్వాభావికమును, అస్వాభావికమును, నిర్దిష్టమును, నిషిద్ధమునగు నాహారముల నన్నిటిని భుజించును. కావుననే మనుష్యసహవాసము లేని జంతువులలో లేనేలేని రోగములు; దుర్గుణములు నేరములు; మనుష్యసంఘమున ప్రబలి బాధించుచున్నవి. మనుష్యులు తమ స్వేచ్ఛాచారమునకు తగిన ఫలము ననుభవించుచునే యున్నారు. మాంసభక్షక జంతువులు క్రౌర్యము గలవియు; తృణ శాకఫలభక్షక జంతువులు సాధుస్వభావము గలవియునై యున్నవి. మనుష్యులకు సైతము మాంస భక్షణము వలన క్రౌర్యము సంభవించును. మాంసాహారము వలన మనకు కాషకోశాది మనోరోగములు; కీళ్ళకొప్పలు; క్షయ; మొదలగు దైహిక రోగములు తప్పక వచ్చితీరును. మఱియు హింసచేయుట వలన పాపపుణ్యాట మోయ వలసివచ్చును. జంతువులను చంపిననే గాని మాంసాహారము లభింపదు. చచ్చిన జంతువుయొక్క రక్తనూంసము లెట్టిమార్పును పొందునో శారీరశాస్త్రజ్ఞుల కెరుకయేగదా! జంతువుల దేహములలో ననేక కల్మషములుండును ఆ కల్మషములతో జేరియుండు మాంసమున ఉరియ యనబడు విషమువుట్టును. ఆ ఉరియ కల మాంసము విషతుల్యమే. జంతువుల మాంసమందు జీర్ణరసములు లేనందున సని తిను వారి కజీర్తి రోగమునుగలిగించును. మఱియు మాంసమున పరిశుద్ధమగు చమురులేదు. కాన చెడుచమురుకీళ్ళలో చేరి నొప్పాలను ఘట్టించును. మాంసభక్షకులకు; దేహబలము క్రమక్రమముగా క్షీణించును. ఆయువు క్షీణించును. అధికిముగ మాంసము తినువారు దీర్ఘకాలము జీవింపరు. పైకి స్థూలముగకన్పించిననులోపలబలముగాని నడచుటకు పనులుచేయుటకు త్రాణగాని వారికుండదు. కావున మాంసాహారమును అనగా మేక, గొట్టె మొదలగు జంతువుల దేహములను, చేపలను, గ్రుడ్లను ఎవరును తినకూడదు. మరియు ఆవ, ఇంగువ, మొదలగువాటితో సాగించిన మసాలాలు చేసిన, ఊర వేసిన కారము, ఉప్పు, నూనెలు కలసిన పులిసిన పదార్థము లన్నియు మాంసాహారము వలెనే నిషిద్ధములును, దైహిక మానసిక రోగములను కలిగించునవియు నై యున్నవి. సత్యాస్వేషణ బుద్ధితో పరిశీలించిన వారికి సత్యము మన వైద్యశాస్త్రములయందును, మత గ్రంథములయందును విస్పష్టముగా చూపట్టును. శాఖాహారము వలన గాయురారోగ్య బలసత్వములు వృద్ధియై జీవితము రిమ్యుమై సౌఖ్యము కరతలామలక మగును. ఫలభక్షణమునకు శాఖాభక్షణమునకు చాల సంబంధమున్నది. కావున నెల్లరును మాంసాహారమును వర్జించి హిందూ దేశీయులందరు శాఖాభక్షకులే నను కీర్తిని గడింతురుగాక. ఉద్యోగకరము లగు సంచారములను వర్జించి శాకభక్షకులగు వారందరు ఫలభక్షణమునకు తగినంత యవకాశ మిత్తురుగాక. ఐర్లండు,

ఉత్తర స్కాట్లండు దేశీయులు మాంసాహారమును వర్జించి, శాకభక్షణముచేసి శాకభక్షణము వలన బుద్ధి బలమెక్కువగునని తెల్పియున్నారు. ఇప్పుడు ఇంగ్లండు అమెరికా జర్మనీ మొదలగు విదేశములయందు కూడ మాంసాహారము నిషిద్ధ మని వాదించువారును శాక భక్షణమును, ఫలభక్షణమును అవలంబించు వారును, ఉప్పు మొదలగు నస్వాభావిక పదార్థములను వినర్జించి సాత్వికమైన చప్పిడి వంటకమును సేవించువారును ఉపవాస చికిత్సయు చేసినట్టిన్నానము లాచరించువారును వందలకొలదిని కలరు. మాంసాహారము ముఖ్యాహారముగ గల శీతలదేశవాసులే మాంసభక్షణమును మానివేయుచుండగా మత్తువస్తువులను వినర్జించుచుండగా మన దేశీయుల కదియొక కష్టసాధ్య మగు పనికాదు. అయినను మనవారిపుడు మరింత చెడిపోవుచున్నారు. బాలింతలకు బ్రాందియు, కొన్ని రోగములకు కోడి గుడ్డును బ్రాహ్మణులు కూడ జంకుగొంకు లేకుండ వాడుచున్నారు. ఉప్పు కారములకు కొడువయే లేదు. నానాటికి నుద్యోగపదార్థ సేవనమెక్కువై రకరకముల వంటకములు నిలువనగుకులు బయలుదేరుచున్నవి. చన్నీరు జలు బట. మంచినీరు త్రాగుటయే మానివేసి సోడా, లెమ్మడు, కాఫీ, టీ త్రాగుచున్నారు. ఉపవాస ముండుటయే జబ్బునియెదరు. రోగులకును బాలింతలకును పసిబిడ్డలకును బలవంతముగా అన్నము కూరలు నేయి అన్నియు, పెట్టుచున్నారు. మనదేశము పవిత్రమైన ఋషిసాంప్రదాయము కలదియైనను మాంసభక్షణమున కిప్పుడీ దేశము మితిమీరి పోయినది. వంగదేశము ఉత్తరహిందూస్థానమున బ్రాహ్మణులుకూడ చేపలు మాంసము తినెదరు. దక్షిణ హిందూస్థానమున అగ్రజాతివారిలో మాంసాహార స్థానమును ఇతర సంబారపు దినుసులు, ఆవ, కారము, మున్నగువి ఆక్రమించినవి. ఇక శూద్రులను గూర్చి చెప్పవలయునా? వారి సంగతి నడుగనక్కర లేదు. ఏదేశముకాని ఆరోగ్యవంతు లగు జనులవలననే పెంపొందగలదు. ఆరోగ్య మెప్పుడు నాహార సంస్కరణము వలననే లభించును. సాత్వికమైనట్టియు, స్వాభావికమైనట్టియు, హితమితాహారమును సేవించుటయు, మాంసాహారమును, తత్తుల్యమగు నుద్యోగపదార్థ సేవనమును మానుటయే ఆహార సంస్కరణము. భగవంతు డిట్టి సాత్వికాహారమే భుజించునట్లు భారతీయుల నెల్ల పురికొల్పును గాత.

సమయోచిత చికిత్సలు

అనుదినము జరుగు పనులలో హఠాత్తుగా అనేక చిక్కులు తటస్థించుచుండును. కూరగాయలు తరుగు నపుడు వ్రేలు తేగవచ్చును. కట్టెలు కొట్టునపుడు గొడ్డలి జారి కాలు తెగవచ్చును. నిప్పుపడి శరీరము కాలవచ్చును. ఇట్టివాటికి మనమేమి చేయవలయును? చేతనుండిగాని, భుజము నుండిగాని రక్తము యెడల ఆ చోటికి పైగా రుమాలుగాని, తాడుముక్కగాని కట్టవలయును. ఈ రెండును దొరకనపుడు జందెముతోనో, మరేదేని గుడ్డతోనో బిగించవలయును. పలుదోము పుల్లగాని అట్టిదే మరేదేని పుల్లగాని కట్టులోనికి పోనిచ్చి ఆ కట్టును మెలి పెట్టుటవలన రక్తముకారుట ఆగిపోవును. పాదమునుండి మోకాలునుండి రక్తముకారు

చున్నప్పుడు చేతికికట్టినట్లే కట్టు కట్టవలయునుగాని కట్టు తొడయందుకట్టవలయును. చిన్నరాయి గాని కొయ్యముక్కగాని రుమాలులో నుంచి బిగించి కట్టు కట్టినయెడల తొడలోని రక్తనాళములకు బాగుగ నొక్కుతగిలి రక్తపాత మాగగలదు. ఈ స్వల్ప సాధనముల మూలమున ననేకమంది తల్లులు తమ పిల్లల ప్రాణములను కాపాడ గలరు. కొందరికి ఊపిరితిత్తుల నుండి హఠాత్తుగ రక్తము వెడలును. వారు దగ్గినపుడు ఎఱ్ఱని నురుగుతో కూడిన రక్తము విస్తారముగా పడును. మిక్కిలి నీరసముగ నుండును. ఈ సమయమున రోగిని తలయు, భుజములును పై కుండు నట్లు 2, 3, తలగడలు మెడక్రిందనుంచి పరుండబెట్టి శాంతపరుప వలయును. ఎదుకు తొమ్ము మీద తడిగుడ్డలుంచి మాటిమాటికి మార్చుచుండ వలయును. రెండుభుజముల మధ్యను వీపు క్రిందను తడిగుడ్డలుంచవలయును. రోగిని శాంతముగను, ధైర్యముగ నుంచుట చాల అవసరము. కొందరికి ముక్కుబెదరి రక్తము విస్తారముగ కారి అపాయకరముగ నుండును. అప్పుడు వారిమెడ లో నేమైనవస్తువులు నెక్పైలు తాడులు ఉన్నయెడల వాటిని వదులుచేసి తలమెత్తుగనుండునట్లు వెల్లకెల పరుండబెట్టి ముక్కు పై భాగమునను, మెడవెనుక భాగమునను తడిగుడ్డలు వేయవలయును. బొటననేలితోను రెండవనేలితోను, ముక్కు బిగపట్టి యుంచవలయును. రక్తము ముద్దలు కట్టియున్నపు డవి తీసివేయరాదు. వాటివలనకూడ రక్తము కారుట ఆగిపోవును దేహము కాలుట సంభవించినపుడు బొత్తిగా గాలి తగులనీయకుండ చేయవలయును. కాలినచోట దుస్తులున్నచో కత్తిరించి తీసివేయవలయును. తొందరతొందరగా చింపి చర్మమునకు బాధ కలిగింపరాదు. ఉన్ని దుస్తులను కొబ్బరినూనె, మంచినూనె వీటితో తడుపుట మంచిది. కొబ్బరినూనెతో గుడ్డతడిపి కాలినచోట నుంచుట మంచిది. కాలుపు దారుణముగ నున్నప్పుడు గోరువెచ్చని నీటియందు రోగి నుంచుట మంచిది. ఇందువలన నరముల యపాయము తప్పి సౌఖ్యము కలుగును. దుస్తులకు అనగా బట్టలు అంటుకొనినపుడు అటు నిటు పరుగిడరాదు. నిప్పంటుకొనిన వెంటనే కిందపడి మంట ఆరిపోవువరకు దొర్లవలయును. కంబళి మొదలగునవి కప్పవలయును. కప్పి మంట ఆరిపోవుటకు నలుపవలయును. కంబళి మొదలగు గుడ్డలను వెదకి ముఖముమీదను, వక్షముమీదను వేసికొని వాటిని కాపాడు కొనవలయును. పరుగెత్తినచో గాలికి మంట విస్తారమగును. గాని చల్లారనేరదు. పోకచెక్కలు డబ్బులు పటిక బెల్లపుముక్కలు నోటిలో నుంచుకొని యజాగ్రతగా నుండినపుడు ఆ వస్తువులు ఊపిరిగొట్టములలో ప్రవేశించి యుక్కిరి బిక్కిరి చేయును. అప్పుడు తలక్రిందుగ నుంచి వీపు మీద చుటవలయును. అప్పుడే వ్రేలు నోటిలోనికి పోనిచ్చి వాటిని లాగివేయవలయును. ఈ యాపద చిన్న చిన్న పిల్లలకు తరచుగా సంభవించును గాన వారి కిట్టి పవార్థముల నస లియ్యకుండుటయే సర్వోత్తమము.



స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు

(ఏప్రిల్ సంచిక తరువాయి)

పట్టియీడ్చుట, దారములేని గుర్రమువలె తిరుగుచున్నాను. బాలకృష్ణమరాజు, మన వారు అందఱు జ్ఞేమముగా నున్నాము. రామరాజు శ్వాముల జ్ఞేమమును, శ్వాముల జ్ఞేమమును తెలిసికొనట. జాబుదరిసనము పంపించ వలయును. ఇట్లు కుప్పమ్మగారు. చూచితిరా బ్రహ్మానందభజనమరాధిపతి గొట్టుచుక్కల రామస్వామి రాజుగారున్నూ, పూసపాటి కుప్పమ్మగారున్నూమాకు జాబులను వ్రాయుటకై యెంత శ్రమ దీసికొనినో. ఆ విషయము ఈపై జాబులు రెండింటివల్ల పారకుల కవగాహన మగు నని వాని నిచ్చట ప్రకటించితిని. ఈ వ్రాత వ్రాసినవారిని హేళనచేయు తలంపుతో నే నీ జాబులను ప్రకటించి యుండ లేదు. తెలుఁగు, అరవ దేశములో బడి యెట్లు చెడి పోయినదో తెలుప నెంచుటయే నేను వీనిని ప్రకటించుటకు కారణ మని మనవిజేయుచున్నాను. తెలుగు దేశములో తురకలు గూడా, ఎంతచక్కగా తెలుఁగు వ్రాయ గలరో చూడండి.

19—8—1912.

విరాపురం.

మిత్రీ వతంసమా!

నా యందు సహజానురాగంబున పద్యభూయిష్టముగా వ్రాసిన లేఖ చేరి నన్నాండవార్ధి నోలలాడించినది. ఏల కాకుండును? ప్రేమ బీజాక్షరములు పువ్వులయందు వాసన యు, నెలయందు వెన్నెలయు, సౌందర్య మందాకర్షణయు, గలిగి యుండుట నైసర్గికము గదా? ఉత్తరము లిట్లే వ్రాయుచుందురు గాక. చిత్తగించవలయును.

ప్ర మే అ లీ షా

శ్రీ ప్రమే అలీషా కవి మాకు తాను రచించిన “విచిత్ర బిల్వణీయము బంపించగా చూచి సంతసించి మా యగ్రజులు వారికి కొన్ని పద్యాలు పంపించిరి. వాటిని గాంచి యీ పై జాబు వ్రాసిరి.

ఈ క్రిందిజాబును మమ్ము రాజవాలయము బంపించిన మంతెన కృష్ణంరాజుగారు వ్రాసిరి.

5-12-1926.

మంతెనవారిపాలెం.

మహారాజ శ్రీమాణి పొత్తూరి కృష్ణంరాజు యోగి గారి దివ్యపాదారవిందముల సముఖ మునకు.

శిష్యుడు మంతెన కృష్ణంరాజు అనేక సాష్టాంగ నమస్కారములు చేసి వ్రాయు మనవి.

త|| తమ పవిత్రీ వర్తనానుసరణకు అభిముఖుడనై తమ దర్శనమునకు రావలె నని యింతవరకు వేచియుంటిని. కాని నా కీ జన్మమున తటస్థించునా యని సందేహముగా నున్నది. తమ దర్శనముచేతను, తమ ఆశీర్వాచన బలము చేతను నా మాలిన్యము కొంత వదలునని దృఢముచేసికొని కోతలై న పిదప రానెంచితిని. కోతలై న పిదప అనుదానికి నవ్వకుడు. తమ సాన్నిధ్యము కంటె కోతల యందు గురుత్వ మున్నందులకు క్షమింపుడు. అటువంటి మూర్ఖుడ నగుటచేతనే కాల మిట్లు వృధా పుచ్చుచుంటిని. తలవని తలంపుగా రాజమండ్రిలో రాజుల సమావేశము జరుగు నని ఆహ్వానము వచ్చినది. అందుకు అచ్చటికి వచ్చెదను. శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణంరాజు గారితో తమను గురించి మనవిజేసి మిమ్మును ఆహ్వానింప వలసినదిగా చెప్పి యుంటిని. బహుశః మీకు ఆహ్వానము వచ్చి యుండ

వచ్చును. ఆలా వచ్చి యున్నయెడల తమ సోదరత్రయము తప్పక దయచేయుటకు నా ప్రార్థన. మీ కీ సమావేశములతో ప్రయోజనము లేకపోవచ్చును. మీ ప్రత్యక్షముచే మిమ్మును ఆదర్శముగా చూచుకొని తరించువారు కొందరుండురు. శ్రీమ కోర్పి దయచేయ గడుంగడు వేడుచున్నాను. ఇతర విషయములు సమక్షమున మనవి చేసికొనియెదను. శ్రీరామ రాజుగారికిని, మీ చిన్నతమ్ములకు నా నమస్కారశతములను చెప్పాడు. ఇచ్చటివారు చాలామంది నచ్చెదరు. దివ్యచిత్తమునకు తేవలెను.

మం తెన కృష్ణంరాజువాయిలు. 1938 సం॥రంలో కుప్పమ్మగారు బ్రహ్మానంద భజనమఠము ప్రకృష్టలముం గొని అం దొక ఆశ్రమమును నిర్మించి అం దామె యోగినియై ప్రవేశించి తప మాచరించుచుండెను. మా కా యాశ్రమ ప్రవేశ దినంబున రు 3-0-0లు ఫలాహారమునకై మనియార్ద్రకు చేసియుండెను. ఆ సంగతి యిదివరకు మా పాఠకులకు తెలిపియే యుంటిమి. కాని ఆమె యానందము నా పరాత్పరుడు చిరకాలము నిలువనీయ నందుకు విచారించవలసి వచ్చినది. ఆ విషయ మీ కింది జాబుం గాంచిన విదిత మగును.

17-8-1938.

రాజపాళయం.

శ్రీమత్సకలగుణసంపన్నులైన శ్రీ మహామ్మేరు సమానాధీరు లైన శ్రీ రామరాజ కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుల సన్నిధికి - శ్రీ పూసపాటి కుప్పమ్మగారు వాయిజాబు యేమనగా, ఉభయ కుశలోపరి. నేను క్రిందటి భాద్రపదమాసము మద్రాసుకు వచ్చియుంటిని. అక్కడకొన్ని రోజులుండి ఆ చుట్టుప్రక్కల నున్న క్షేత్రములు,

మఠాలయములు సేవించుకొని వచ్చియుంటిని. ఆ సమయములో మద్రాసునుండి తమ ఆశ్రమమునకు రాతలంచినాను. కాని, అప్పుడు నేను యిక్కడనుండి యిద్దరు సాధువులను కూడ సహాయార్థము తీసికొని వచ్చియుంటిని. వారికికూడ చార్జీ నేనే పెట్టుకొని తమ ఆశ్రమమునకు తీసికొనిరావలసియుండెను. కనుక వారిద్దరివలననే నాకు వచ్చుటకు వీలు లేక పోయినది. తమకు జాబు వ్రాసి తమరిని రప్పించ దలచితిని. కాని తమకు యెన్ని పనులుండునో యని వ్రాయజాలకపోతిని. తర్వాత మార్గశిరమాసమున మా యాశ్రమమునకు వచ్చియుంటిని. అప్పుడు నా కోడలు సరస్వతికి జబ్బుచేసిన దని ఆశ్రమములోకి తీసుకు వచ్చి ఆశ్రమములోనుంచి చికిత్స చేయుచుంటిమి. పుష్యమాసమున మమ్ముల నందరిని దుఃఖసాగరములో ముంచి స్వర్గలోకము వెళ్లి పోయెను. మా యందరికి కలిగిన దుఃఖము ఇంతంత యని నుడువ నెవరితరము. అంతయు నా సర్వేశ్వరుని సంకల్పమేగదా? తర్వాత బహుధాన్యసం॥ర శ్రావణమాసములో నిక 12 రోజులలో చి॥ బాలకృష్ణంరాజుకు నా యింకొక మనమరాలినే యిచ్చి వివాహము చేయ నిశ్చయించినాము. మునుపు తమ ఆశ్రమమునకు వచ్చిన శ్రీ చింతలపాటి లక్ష్మణ పెరుమాళ్ళాజుగారు, యీ గ్రామములో నున్న గొట్టు ముక్కల ముద్దుస్వామిరాజుగారిని కూడా వెంటబెట్టుకొని యాత్మార్థము మద్రాసు వచ్చియున్నారు. మద్రాసులో పై గొట్టు ముక్కల ముద్దుస్వామిరాజుగారి కుమారుడు సన్యాసిగా బ్రహ్మానందమఠములో మద్రాసులో నున్నాడు. అతనిని చూచి తర్వాత కాశీ మున్నగు యాత్రలకు వెళ్ళు నున్నారు.

అప్పుడు తమ ఆశ్రమమునకు కూడా రావలయునని చెప్పినారు. వారు బయలుదేరి యొక నెల యైనది. వారితో నేను తమ యోగక్షేమములు అడిగినట్లు మనవిచేయ మని చెప్పి పంపినాను.

ఇన్నిరోజులు ఈ విషయము తమకు జాబు వ్రాయలేకపోయినందుకు విచారించుచున్నాను. శ్రీ వేగేశిన రామస్వామిరాజును జాబు వ్రాయుటకు 4, 5 సార్లు పిలిపించితిని. కాని అతను వూరిలో లేనందున తమకు వ్రాయలేకపోతిని. తమకు జాబు వ్రాయ తలంచుచుండగా అంతలో తమ జాబు చేరినది. ఇప్పుడు ఆశ్రమమును విడిచిపెట్టి యింటిలోనే యుండి కాలక్షేపము చేయుచున్నాను. గృహమును విడిచి ఆశ్రమములోనుండతలంచుచు ఆశ్రమమును నిర్మించి యుండగా భగవంతుడు మరల గృహములోనే యుండు మని యేర్పాటు చేసివేసినాడు. భగవంతుని సంకల్పము- మన మొకటి తలంచిన అతనొకటి తలంచుచున్నాడు. కర్మ మొకటిగా జరుగుచున్నది. తమ ఆశ్రమములో తమ రందరి యొక్క యోగక్షేమములు వ్రాయించుకోరుచున్నాను. అందరికి నా వందనము లందింప ప్రార్థన. తమ జాబుకై నిరీక్షించుచున్నాను. తరచు జాబు వ్రాయుచుండవలెను. చిత్తగించవలెను.

శ్రీ పూసపాటి కుప్పమ్మగారు. శ్రీవేగేశిని రామస్వామిరాజుగారు పోడూరులో కొంతకాలము, తునిలో కొంత కాలము, సంస్కృతాంధ్రభాషలు నేర్చుకొని స్వగ్రామమున కేగిన నాటినుంచు, శ్రీ కుప్పమ్మగారికి లేఖలు వ్రాయు శ్రమ తగ్గిపోయినది. రామస్వామి రాజుగారే మాకు కుప్పమ్మగారి జాబు లెల్ల వ్రాయుచుండిరి. వారి భాషలో తప్పలు లేవు.

మరియు పెక్కుచోట్లనుంచి పెక్కు మతస్థులు వ్రాసిన జాబులు, రోగులు వ్రాసిన జాబులు లెక్కకు మిక్కిలి గలవు. వానిని ప్రకటింప జాలనందుకు పాఠకు లేమియు ననుకొన రని తలంచి యింతటితో విరమించితిని.

నైజాం యెస్టేటులో “మేడిచల్” అను తాలూకా గ్రామమున హాకీం వంగరి అంజయ్య, అతని తమ్ముడు విశ్వనాథము గలరు. వారు ప్రస్తుతమున శికింద్రాబాదులోను, బొల్లారం లోను ఆయుర్వేద డాక్టరులై వైద్యము చేయుచున్నారు. అక్కెసవల్లి నారాయణ యను నొక భక్తునివల్ల వారు మా విషయ మెరింగి ఆశ్రమమున కేతెంచి మాకు శిష్యులై కందమూల ఫలాదులను భక్షించుచు యోగ మనుష్ఠించుచున్నారు. వా రాశ్రమమునకు రాకముందే బొల్లారనుంచి బాదద్వర్గయ్యమున్నగు వారు వచ్చి మాకు “సత్యార్థప్రకాశము” అను గ్రంథము నొసంగి వెళ్ళడము, మా తత్త్వ లక్ష్యార్థనమును వారి ఆర్యసత్యములో ప్రచారము చేయడము, ఆ కారణమువలన నారాయణ యిచ్చటికి వచ్చి మాకు శిష్యుడై వెళ్ళడము గలిగినది. 1930 సం॥రం లో విశ్వనాథము యోగోపకరణం జేసెను. 1931 సం॥లో అమలాపురంలో జరిగిన ప్రకృతివార్షికోత్సవమునకు వచ్చెను. అప్పటినుంచి యతఁడు నేటివరకు మావలె కేవల మపక్వాహారము తీసికొనుచుండెను. అతని యన్నగారు రగు హాకీం అంజయ్యగారు వానప్రస్థాశ్రమమును స్వీకరించి తమ కున్న మొడల్గులు, కోట్లు, బూట్లు మున్నగు బాహ్యవేషములు త్యజించి కౌపీనము, శాటీ మావలెనే ధరించుచు కాలక్షేప మొనర్చుచుండెను. అతఁడు “కేతి కేముకలేని దాత” యని పేరు పడెను. అంజయ్య

గారు మాకు “తమ దేశము రావలయు” నని పెక్కు జాబులు వ్రాసిరి. కాని మే మచ్చటి కింతవరకు వెళ్ళియుండ లేదు. 1939 నవంబరులో శ్రీ మంతెన వెంకటపతిరాజు బి. యే. గారు మాకు శిష్యుడై శికింద్రాబాదునుంచి మాయాశ్రమమున కేతెంచి, తమ రెంత ప్రయత్నించెడివి విడిచిపెట్టజాలని కాఫీ పానము, టీ త్రాగుడు, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్ కూడా మా చెరువులో మునిగి దైవసాక్షిగా వదలుకొంటి నని నా చేతిలో నీరువదలి తమ స్వగ్రామముకు, బుద్ధాం వెళ్ళి అచ్చటినుంచి తాము దోగము చేయుచున్న శికింద్రాబాదునకు వెళ్ళియుండిరి. ఆయన పరమభక్తాగ్రేసరుడు. మాపై నమిత మగు ప్రేమగలవాడు. అంత పట్టుదలగా వదలనిచో వారి నా న్యసనములు వదలునట్లు గాన్పించలేదు. వారిది వరకే మాంసవిసర్జన చేసి యున్నందున నది మా కిచ్చిన దానములో చేరలేదు.

మేము 1900 సం॥రం నాటి కెట్టి స్థితిలో నుంటిమో మా పాఠకు లెరింగియే యుండిరి. అట్టి మేము సద్గురు కటాక్షమువలన వ్యసనము లెల్ల త్యజించి మితముగా బ్రదుకుచు, న్యాయార్జితముగా యేనుగువానిలంకలో కొంత భూమిని సంపాదించుకొని దాని వలన మాకు వచ్చు రు 300-0-0 ల ఆదాయమునకు ప్రస్తుత మంత ర్వేది పాలెములోని భూమి వలన వచ్చు శిస్తు దాదాపు 80-0-0 లు జతపరచి ఆ యా భూములమీద ప్రతి సంవత్సరము దాదాపు రు 100-0-0 లు సర్కారువారికి కిస్తీ చెల్లించుచు, ఋణము చేయకుండా నౌఖరీ చేయవలసిన యవసరము లేకుండా, పరులపై నాధారపడకుండా, దైన్యము ఘోసము, నిర్బంధము లేకుండా యోగము

నెరవేర్చుకొనుచు, సద్గోష్ఠి గలిగి, దురాశా రహితులమై ఆ సాముతో తృప్తిగా జీవయాత్ర సాగించుకొనుచుంటిమి. మా పొలమంతయు స్వంతముగా ఒక జత దుక్కిటెడ్లను కొని కమతగాఢుగా పొత్తురితోటలో వెంకటాజుగారికి వేతన మిచ్చి వ్యవసాయము చేయించి 1936 సం॥లో “రైతు” అను బిరుదును కూడా సంపాదించితిని. 1937 సం॥ ఆ యెడ్లను అమ్మివేయించి పొలమంతయు నితరులకు కవు లిచ్చి “యీనాంచారునై” వ్యవసాయము చేయించుచున్నాను. స్వంతముగా వ్యవసాయము చేసినచో మంచిరాబడి వచ్చును గాని, మా యోగమున కాటంక మగు నని యట్లు చేయుట లేదు. మా పొలములో నొక చెరువు త్రవ్వించి దాని యొడ్డుపై “ఆనందమందిర” మను నొక చిన్న పెంకుటి కుటీరమును నిర్మించి ఆ కుటీరమునకు చేరికగా కొన్ని ఫలపుష్పజాతుల వృక్షములు నాటించి మేము ఉదయాస్తమయముల యందు ఆ చెరువులో స్నానాది కృత్యములు నిర్వర్తించుకొని సంతోషముగా కాలము వెళ్ళబుచ్చుచున్నాము.

మరియు మే మిప్పుడు లక్షాధికారులమే గాక కోటీశ్వరులము గూడ నైతి మని మమ్మెప్పు రైన నెట్లు జీవించుచున్నారని యడిగినచో ధారాశ్రమముగా జవాబు జెప్పుకొనుచుంటిమి. ఎందువల్ల ననగా:—వారు మాకేమియు నివ్వకపోయినను యిచ్చిననుగూడ మా శిష్యులలో ల్యాండు లార్డులు, ఉద్యోగస్థులు, వర్తకులు, సాహుకార్లు, వైద్యులు, నిర్భాగ్యులు కూలీలు, విద్యాధికులు, నిరక్షరకక్షులు గూడ గలరు. అందువల్ల “గురువు శిష్యుడాయె, శిష్యుండు గురువాయె, గురు శిష్యులూ సందు

గురు తొక్కటాయె, "ననుసల్లు వారి భాగ్యమే మా భాగ్యము గావున మా కేలోటును లేదనియు, రాదనియు గర్వించుచుంటిమి. శ్రీనాగేశ్వరరావు పంతులుగారు ఆశ్రమమున కొక యేడు డైలీ ఆంధ్రప్రతిక, భారతినోసంగి గౌరవించిరి. శ్రీహనుమయ్యనాయుడు గారు ప్రకృతిపత్రికను ఉచితముగా నొసంగెద నని వాగ్దత్తము చేసిరి. పారినిర్యాణానంతరము శ్రీమన పుచ్చా వెంకటాశ్రమయ్య శర్మగారు కూడ ప్రకృతి పత్రిక చేమా హఠయోగాశ్రమము నలంకరించుచున్నారు. 1939 సం॥రం నుంచి శ్రీ అయ్యంకి వారు దివ్యజ్ఞానదీపిక నిచ్చుచున్నారు. మేము కూడా చంద్రుని కొక నూలుపోగన్నట్లు పోలవరములో 1926 సం॥రం గలిగిన నీటి యెద్దడికి, ఒక వరలనూతీని మా స్వంత ఖర్చులతో ఊర చెరువు ప్రక్క దింపించి దానిని ప్రజోపయోగమునకై విడిచిపెట్టితిమి. అందలి నీటిని యేనుగువానిలంక వారు కూడా వచ్చి తీసికొని పోవుచుండిరి.

1933 సం॥రంలో నొకదినమున హఠయోగా శ్రమములో మా సోదరుల మిరువురమును స్తిమితముగాఁ గూర్చుని ఆధ్యాత్మిక విచారణ చేయుచున్న సమయము నం దకస్త్రాత్ముగా సుమా రిరువది వత్సరముల యీడుగల యొక వ్యక్తి ఖద్దరు వస్త్రధారియై ఆశ్రమములోని కేతెంచి, నిష్కళంక మైన భక్తిగా నమస్కరించి మా యనుమతి వడసి యడుగుపై నాసీనుడై తన కథ నిట్లు విసిపించెను. ఆ కథను మేము సావధానచిత్తులమై వింటిమి.

"నా జన్మస్థానము తేలప్రోలు. నేను రెడ్లకుటుంబమునకుఁ జెందినవాఁడను. నాకు తల్లియు, భార్యయు, యిప్పటి కిరువురు కుమా

రులును గలరు. కాని వారిని నేను నాలుగై దేండ్లకు పూర్వమే విడిచిపెట్టి యొక కలిగిన కమ్మవారిపిల్లను లేవదీసి యామెతో కాలక్షేపము జేయుచున్నాను. ఆమె నాకు నిప్పేచీగా స్వాధీన మగునప్పటికీ మా తండ్రిగారు గతించిపోవునాటికి నిల్వజేసిన సొమ్ములో నుమారు 30 వేల రూపాయి లారిపోయినవి. ఆ సొమ్మును రాడీలు, పోలీసులు, కోర్టులు, కాఫీదుకాణములు, హోటళ్ళు, సారాకొట్లు, గుర్రపుబండ్లు, మోటార్లు, మిఠాయియంగళ్ళు పంచుకొనెను. మరికొన్ని వేలు నాటక కంపెనీలు కంట్రాక్టు చేసి అందువలన గలిగిన నష్టముక్రింద సరిపుచ్చితిని. ఆ యూపుతో దాదా పొక లక్షరూపాయిల రొఖము, 50, 60 యకరముల దివ్యమైన మాగాణి పొలము అంతర్ధాన మైనవి, తక్కిన భూమిని మా మామగారు మా తల్లిగారి పేర కొంత, నా భార్యపేర కొంత నా చేత వ్రాయించి రిజిష్టరు చేయించెను. ఆ బావతు నాపేర నింక నాలుగు యకరముల భూమిన్నీ, ఒక చిన్న గదిన్నీ, కొద్దిగా నోటు బాకీ యున్నా మాత్రమే నిలిచియున్నది. గాంధీగారి సత్యాగ్రహ మోమెంటు సందర్భములో నేనును, నా యంపుడుగత్తెయు, పికిటింగుఁ జేసి జైలున కేగితిమి. ఇప్పటి కారుమాసములు గడచిపోయినవి. నిన్నటిదినమున జైలు నుంచి నన్ను విడిచిపెట్టిరి. ఆమెచు కూడా నిన్న నే విడిచిపెట్టవచ్చును. మమ్ము చెరియొక జైలునకు బంపించినందున ఆమెసంగతి నాకు, నా సంగతి యామెకు నీ యారుమాసముల నుంచిన్నీ తెలియుట లేదు. నాకు తమ 'తత్త్వ లక్ష్యార్ణవము' జైలులో దర్శన మిచ్చినది. దానినిఁ జూచినతోడనే నేను మారిపోతిని,

ఇప్పుడు నేను మునుపటి వ్యక్తిని గాదు. నాపేరు 'ఆరుమళ్ల సుబ్బారెడ్డి'. తమ సేవతో కాలక్షేపము, జేయవలయు ననెడి సంకల్పముతో నేను నేరుగా జైలునుంచి యిచ్చటికి వచ్చితిని. తమ కటాక్షముకొఱకు వేచియుంటిని. నాకు యోగాభిలాష గలదు." అని ముద్దు లొలుకు పలుకులను బలికెను.

ఆ దివ్యచరిత్ర మాకర్ణించి మే మాశ్చర్య విషాదముల నందితిమి. మా యగ్రజు లతనితో "నాయనా! ప్రస్తుతము నీ విచ్చట నుండుట కెంతమాత్రము వీలు లేదు. నీ విప్పుడు పరిష్కరింపవలసిన ముఖ్యాంశములున్నవి. వానిని నిర్దుష్టముగా పరిష్కరించుకొని వచ్చినచో చాల వీలుగా నుండును" అని యనుసరికి వెంటనే సుబ్బారెడ్డి "స్వామీ! తమ రెట్లు చేయుమన్న నే నట్లు విధిగా చేసెదను" అని ధీరతగా చెప్పెను. అతనికి ట్లుప దేశించిరి. "నీవు వెంటనే యింటికి బోయి భార్య బిడ్డలను స్వీకరించి, నిన్ను నమ్మి కాపురముఁ జెరుచుకొన్న యా నిర్భాగ్యురాలిని, నిర్దాక్షిణ్యముగా గాక పరమప్రేమగా విడిచిపెట్టి మీ తల్లి యాశీర్వాద మంది, విరోధులతో మైత్రి నెరపి మరల యిచ్చటికి వచ్చితి వేని. తదనంతరము జరుగవలసిన విధిని నేను నీకు తెలుపఁ గలను" అని చెప్పిరి. "అట్లయిన నిప్పుడే శైలవుఁ దీనుకొని వెళ్ళెద"నని లేచెను. ఫలాహార మొనరింపు మని చెప్పినను వినక మే మిచ్చిన అరటి పండ్లలో రెండు పండ్లను స్వీకరించి వానిని తన చొక్కాజేబులో వేసికొని, హృదయ పూర్వకముగా నొక నమస్కారము చేసి వెళ్ళిపోయెను. మరల నొక సంవత్సరము వఱకు అతని వాసన మాకు తగుల లేదు. కాని 1934

యేప్రియల్ 1వ తేదీని ఒక విజ్ఞాపన పత్రికను యీ క్రిందిరీతిని ముద్రింపించి స్వయముగా తెచ్చి మా కొసంగెను. అం దిట్లున్నది. "భక్త సోదరీ సోదరులకు"

ఆర్యా! మాచే తేలపోలులో నిర్మింపఁబడిన వేమనాశ్రమములో ది 12-4-1934 గురువారం నుండి మూడు దినములు వేమనాశ్రమ ప్రారంభోత్సవమును, వేమన జయంతియు శతావధాని శివరామశాస్త్రి గారిచేతను, యేనుగు వానిలంక హతయోగీంద్రులచేతను జరుపఁబడును. ప్రముఖు లగు నారాయణరెడ్డి, శేషదాసు, లక్ష్మారెడ్డిగార్ల హారికధయు, ఏలూరి నేవమాళి, ఆత్మూరి భక్త భజన సమాజములును, వేమన ఊరేగింపులు, సంతర్పణలు, యోగాసన ప్రదర్శనములు జరుగును గాన భక్తు లందరు వచ్చి తగు ధన, శరీర, వాక్సహాయములఁ జేసి మమ్మాందింపఁజేయబ్రాధించుచున్నాను. ఇట్లు, భక్తజన పాదధూళి, ఆరుమళ్ల సుబ్బారెడ్డి" ఆ పత్రికను జూచి, "అయ్యో! మావల్ల మాట వుచ్చుకొనకుండ" ఎందు కిట్లు ప్రకటించితివి!" అని యనుసరికి, అతఁడు "అయ్యో! తమ కా దినమున కచ్చటికి రా వీలులేనిచో మరియొకదిన మేర్పాటుఁ జేయించుఁడు. మీరు రానిచో నే నా యుత్సవము నాపివేసెదను గాని, జరుప నెంచను. అందుకొఱకై నే నొక నూరు రూపాయిల వస్తుసామగ్రి సిద్ధపరిచితిని. పోతే అది కొంత చెడిపోవచ్చును" అని చెప్పెను. వస్తు నాశనమున కంగీకరింపక యెట్టుకేలకు ఆనాటికి మే మచ్చటికిఁ బోవ సిద్ధపరుచుకొని యతని కా సంగతి నెరిగించితిమి. మా నోటివెంట మాట బైటికి వచ్చి రావడంతోనే 'లేడికి లేచినదే ప్రయాణ' మనునట్లు రైలు ఖర్చుకు గాను మాకు కొంత

డబ్బిచ్చి వెళ్ళిపోయెను. యెంత బ్రతిమాలి నను ఆ పూటకైన నతఁ డాగ లేదు. ఫలాహార మైన చేయలేదు. మేమా 12వ తేదీ కొఱకు నిరీక్షించుచుంటిమి. ఇంతలో ది 6-4-1934 తేదీని,

ఓం నమస్తే.

ఆ హ్యో న ప త్రి క

భక్త సోదరీ సోదరులకు; ఆర్యా! తేలప్రోలు లో మాచే నిర్మింపబడిన వేమనాశ్రమములో ది 12-4-1934 ఉదయం 8 గంటలకు (చైత్ర) బహుళ త్రయోదశీ గురువారం) వేమనాశ్రమ ప్రారంభోత్సవమును, వేమనజయంతియు హఠయోగాశ్రమ వాసులును, హఠ మహారాజయోగాదిసాధనసంపన్నులును, తత్త్వ లక్ష్యార్థవ, సహజ సత్యాగ్రహణి గ్రంథకర్తలును, అపక్వాహార సిద్ధాంతములందు, యోగ ఆసన ప్రాణాయామాది కాయ సిద్ధిత్వ కర్మలయందు అసమానప్రజ్ఞా సమన్వితములును, సోదరులును అగు కృష్ణంరాజ రామరాజ యోగీంద్రులచే ఈ క్రింది కార్యక్రమ ప్రకారము జరుపఁబడును. కార్యక్రమము 12-4-1934 ఉదయం 8 గంటలకు కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుని అధ్యక్షతక్రింద సభ సమావేశ మగును. వేమనజీవితము, వేమనచే చెప్పబడిన యోగపద్ధతుల గురించి ఈ క్రింది ప్రముఖులచే ఉపన్యసింపఁ బడును. కైవల్యాశ్రమ స్థాపకులగు బ్రహ్మనంద బాలయోగి గారు కఠేవరం, విజ్ఞానాశ్రమస్థాపకులగు రామినేని కోటయ్యగారు కుమ్మమూరు, నిత్యానందాశ్రమ స్థాపకులగు మోతుకూరి హనుమానందంగారు అమృతలూరు, ప్రకృతి పత్రికాధిపతులగు నారిశెట్టి హనుమయ్య గారు, బెజవాడ, కవయిత్రి యగుగాదె సుబ్బమ్మ

గారు, యాకమూరు, మఱికొంద ప్రముఖులు పన్యసింతురు. మధ్యాహ్నం 11 మొదలు 2 వఱకు ఆత్మూరి భక్తభజన సమాజము వారి భజన. సాయంత్రం 2 నుండి 5 వరకు కృష్ణంరాజయోగీంద్రులవారి యాజమాన్యము క్రింద మరల పై వారలచే ప్రశ్నల గురించి యుపన్యసింప బడును. 5 నుండి 8 వరకు మ॥ రా॥ శ్రీ తమ్మా లక్ష్మణదాసుగారిచే మార్కండేయ హరికథ జరుగును. 8 నుండి వేమనార్యుని విగ్రహమునకు మంగళవాద్యములతో ఊరేగింపు జరుగును. 13-4-34 రాత్రి శ్రీ సీతారామ భజన సమాజము వారి భజన జరుగును.

మంగళం

ఓం తత్ సత్ .

తేలప్రోలు 2-4-34 ఇట్లు, భక్తజన విధేయుఁడు ఆరుమళ్ళ సుబ్బారెడ్డి." అని యున్న పత్రిక గల కవరును మా పోస్టువారు తెచ్చి మా కొసంగిరి. ఆ పత్రిక చేరిన తరువాత ఆదరా బిదరా ఆశుధారగా వేమననుగూర్చి కొన్ని పద్యము లల్లి కొంత గొడవ వచనముగా కూడ వ్రాసి దానిని చేతఁబట్టుకొని బయలు దేరి నర్సాపురంలో రై లెక్కి 11 వ తేదీ మధ్యాహ్నమునకే మేము అంపాపురం ప్రేషను లో దిగితిమి. ఆవేళ సూర్యభగవానుఁడు తన దివ్యప్రభావమును మాపై ప్రయోగించి మాకు చాల యిబ్బంది గలుగఁజేసెను. ఈచెవి గాఢపు ఆ చెవికి గొట్టుచుండెను. దాహమున కాగలేక, తాడేపల్లి గూడెంలో కొని తెచ్చిన పుచ్చకాయను అచ్చటతీంటిమి. ఎట్లయిననుమాటదప్పరాదుగదా! సాయంత్రం 4 గంటలకు సుబ్బారెడ్డి అనుచర సమేతుఁడై వచ్చి అంపాపురం ప్రేషనులో మమ్ము కలుసు

కొనెను. ఆ రాత్రికి మమ్ము అంపాపురం బోర్డు స్కూలులో నుండ నియమించి తెల్ల వారుట తోడనే అచ్చటినుంచి యూరెగింపు జరుప నేర్పరచి, మ మ్మొక కారులో కూర్చుండఁ బెట్టి పుష్పమాలలచే నలంకరించి డోలు సన్నాయి, మేళ తాళములతో తేలపోలు లో నూరెంగింపు జరిపి తిన్నఁగా 12వ తేదీ పగలు 8 గంటలకు మమ్ము తాను నిర్మించిన వేమనాశ్రమములో ప్రవేశపెట్టెను. తదుపరి స్నానాదికృత్యములు నిర్వర్తించుకొని, సుబ్బారెడ్డి తల్లి అతని ధర్మపత్ని మాయం దత్యంత భక్తితో సిద్ధపరిచిన వివిధములగు ఫలములను స్వీకరించి వేమనాశ్రమమున ఫలాహారమొనర్చి 10 గంటలకు మా కొఱకై నిర్మించిన గొప్ప పందిరియందు అమర్చిన దివ్యతరమైన (వేదిక) ప్లాటుఫారంమీద కుర్చీలలో నాసీనులమైతిమి. తదుపరి మేము రచించిన పద్యములు మున్నగు నవి చదివి అచ్చటికి వచ్చిన స్వల్ప సంఖ్య గల సభికులకు వినిపించితిమి ఆ సభలో సుమారొకటి, రెండువందల మందికంటె పొచ్చుగా జన మున్నట్లు తోచనందున సుబ్బారెడ్డికి సహింప రా నంతటి కోపము గలిగి పండ్లు పటపటఁ గొరుకుచు, కటంబు లదర కను బొమలు ముడివడ, నేత్రము లెఱ్ఱబొఱ, పాదములు కంపింప, దేహము చెమర నత్యంత గంభీరముగా ని ట్లుపస్యసించెను. “సభాసమలారా! ఈ మహాపురుషులను, నే నెంతయో ప్రయాసపడి యిచ్చటికి తోడి తెచ్చితిని. గ్రామ మెల్ల వినికిడి యగునట్లు వీరిని కారుపై నెక్కించి మేళ తాళములతో నూరెల్ల త్రిప్పితిని. మి మ్మెల్లరిని ఆహ్వానించి పత్రికలు బంపించితిని. వేల జనాభా గల మన తేలపోలులో వారినిఁ జూడవలసిన వారిం

తేనా? వారెవ్వరు? ఇచ్చటి కెందుకు వచ్చిరి? వారి విశేషములేమి? యని విమృంపఁదగిన వారీ యూరిలో లేనే లేరా? యెవరికిని వారి దర్శన మక్కరలేనిచో పారి నిప్పుడే కారులో తిరిగి పంపించి వేసెదను.” అని చెప్పెను. ఏలూరునుంచి మాకొఱకై తెప్పించిన కారువారిని ఆఁగుఁ డని నియమించెను. ఆ యుద్యోగపూరిత మగు నుపన్యాస మాలకించి ఆ సభాస్థలినుంచి యొక వ్యక్తి లేచి మాకు నమస్కరించి “స్వామీ! దయ యుంచి యీ మధ్యాహ్నము మీరు మరల సభఁ జేసినచో మే మెల్లరమును వచ్చి తమ వాక్యమృతమును గోలి యానందింతుము. కావున క్షమింపవలయును” అని వృదుమధుర ముగాఁ జెప్పి కూర్చుండె. ఆ మాటలతో సుబ్బారెడ్డికి బట్టిన చెమట చల్లారిపోయినది. కం డైరువులు తగ్గి చల్లబడినవి. ఆనాటి మధ్యాహ్నము 2 గంటల కా ప్రాదే శములో షోడాషాపు, చుట్టలదుకాణము కూడ వెలసినది. మా గొడుగులకు జతగా ఆశ్రమ ములో నొకమూల మరకొన్ని గుడ్డగొడుగులు నిలువఁబెట్టఁ బడినవి. సుబ్బారెడ్డి రచించిన గొప్ప పందిరి ఆ వచ్చిన జన సమూహ మునకు యిరుక్కెనది. సాయంత్రము నాలుగు గంటలకు వచ్చిన ముప్పైవానికి మాడిపోయిన కూడుముద్దకూడ దొరకలేదు. అనఁగా చేసిన పదార్థమంతయు పొరుగుాళ్ళనుంచి ఉత్సవము చూడవచ్చిన వారితోగలసి ఆ గ్రామస్థులు తినివేసిరి. మమ్ము మరుదినమువఱకు అచ్చట ఆపుజేసినచో మరల నింతకు రెట్టింపు పదార్థము గావలయు నని యుడిసి పోగ్రాము మార్చుకొని ఆ సాయంత్రానికే సుబ్బారెడ్డి మా ప్రయాణ సన్నాహముఁ జేసెను.

(నకేషము)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల	శల		ఇతరులకు చందాదార్లకు
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0 1 4 0
క్షయ	0 12 0	0 8 0		
శుక్లనప్తము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు	
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0		
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
బాలెంతోగము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0
సుధు మేహము	0 4 0	0 4 0		చందాదారులకు 1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు	
వేదాంతము, ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు 2 8 0
నిర్విచారణీవనము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 1 0 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

PRICES. 20. POST FREE

JUST PUBLISHED

Human Culture & Cure

By

DR. E. D. BABBITT

WE are glad to announce

that the above book is now complete,
and has been sent already
to the pre-publication Subscribers.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus
Part II	Sexuality and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure

578 Pages

150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth.

For detailed prospectus
apply to.--

The Chromopathic Institute.

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

ప్రకృతి

స చి త్రి న హ జ ి వై ద్య మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియములను అనుసరింపక తాత్కాలిక క్రమ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిచాఫలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజక్షనులు ఆవలము లేకుండా ఆహారము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుటటు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అగ్రః కయము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము. మగ్గన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

సునిశిత వైద్యము

750 పుటలు.

100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యూబిల్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సు ప్ర సి ధ్ధ వై ద్య గ్రం థ ము న కు
డా. పున్నా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.
సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, కర్ణచికిత్స, యోగవిద్యా చికిత్స మొదలగు విషయము లింకు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్పష్టిగ్రహణ్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.
నిండు కాలికొలైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0
పోస్టల్ ఆర్డర్ ప్రకృతి క ము . గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పున్నా వెంకట్రామయ్య గారు.

ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినవో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోగువారెల్లకు తెలుసుకొనవలసిన పోడి నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదిన్నీ, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నడు మయ్యేదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు. ఆచ్యుగుచున్నది

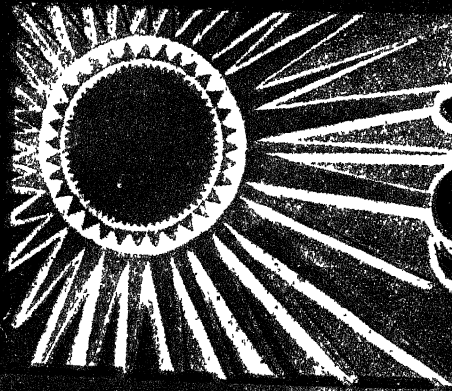
కొత్త కూర్పు. 34 ఆధ్యాయములు, 400 పుటలు.

లోటి వైద్యము

స చి త్రి ము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లందు జేర్చబడి నూతన వైద్యవిషయము గురించి వివరించినవి. కూనే మహారి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము. ముఖవై ఖణిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము ఆను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి. ఆసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

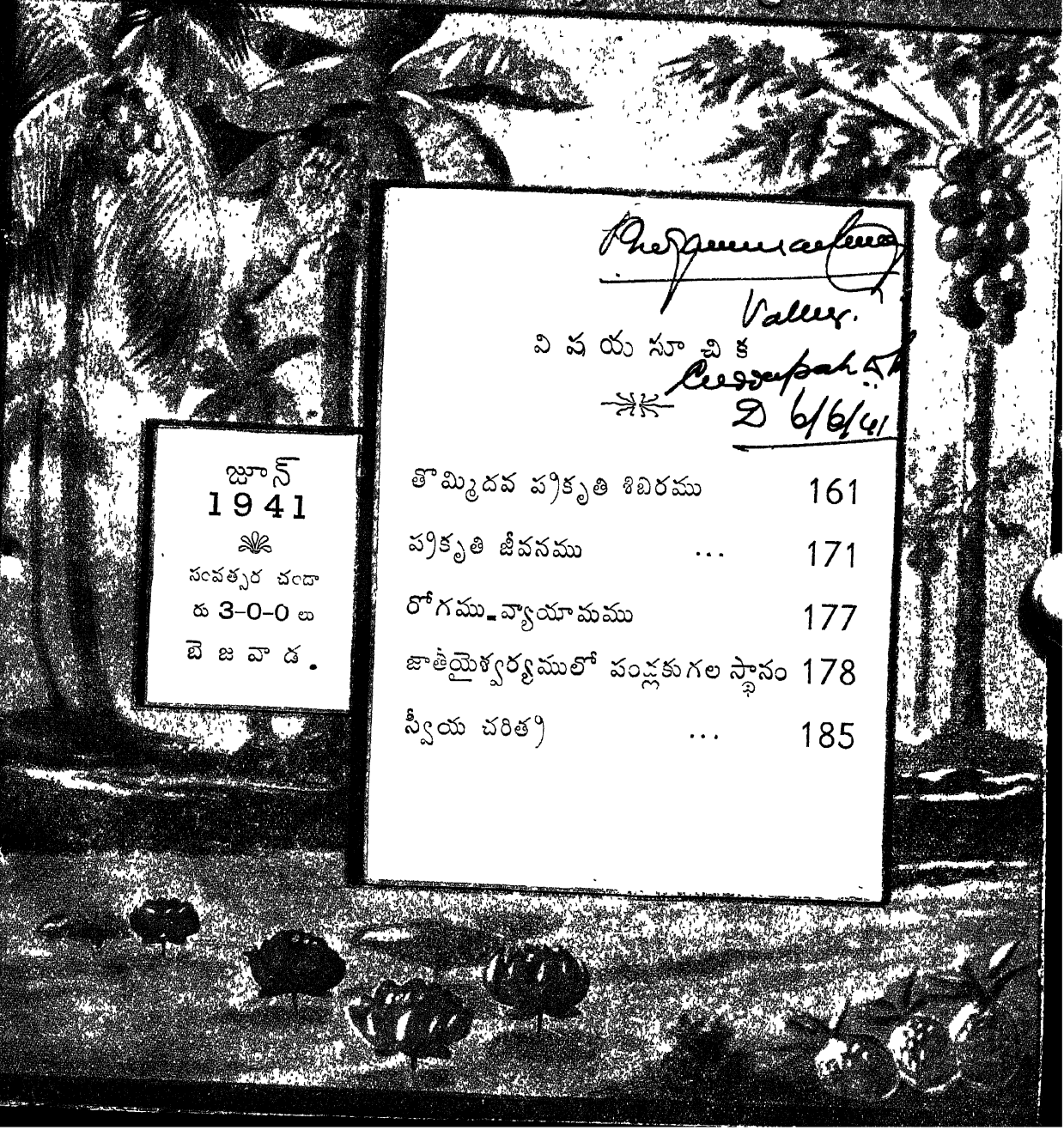
వివరములను:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



Phyganuraflexa
Valley.

వి ప య సూ చి క

Resubah
* 2/6/41

జూన్
1941
✽
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0 అ
బె జ వా డ .

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము	161
ప్రకృతి జీవనము	... 171
రోగము - వ్యాయామము	177
జాతీయైశ్వర్యములో పండ్లకుగల స్థానం	178
స్వీయ చరిత్ర	... 185

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

నూర్యకీరణచికిత్సా గ్రంథములు	శల	శల	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0		
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0		
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైద్యము	0 5 0	0 4 0		
నూర్యకీరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0		
జలచికిత్సా గ్రంథములు				
తోటి శైద్యము	3 0 0	2 8 0		
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0		
సైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0		
తోటిన్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0		
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0		
వేడినీటికాపు. ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
ఉషణపానము	0 6 0	0 4 0		
కూనెమహ్నీ బోధ	0 2 0	0 1 0		
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు				
నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బనిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0		
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0		
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0		
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0		
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0		
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0		
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0		
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0		
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0		
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0		
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0		
దురభ్యాసఖండనములు				
జీవహింస	0 4 0	0 3 0		
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0		
మహారోగము	0 8 0	0 6 0		
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0		
కల్లముగణ - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0		
కౌషధశైద్య మొకయూవాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0		
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0		
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0		
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3		
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు				
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0		
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0		
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు				
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0		
బాలక్రిడలు	0 3 0	0 3 0		
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0		
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0		
శీర్షాయువు	0 0 6	0 0 6		
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6		
వివిధచికిత్సా గ్రంథములు				
పురుటాలు	0 0 6	0 0 6		
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	1 4 0		
ప్రకృతి గృహశైద్యం	2 8 0	2 0 0		
దీని రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0		
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము				
1. భాగము	1 8 0	1 0 0		
2. భాగము	1 4 0	0 15 0		
3. భాగము	1 8 0	1 0 0		
4. భాగము	0 6 0	0 4 0		
5. భాగము	0 6 0	0 4 0		
6. భాగము	0 6 0	0 4 0		
7. భాగము	0 6 0	0 4 0		
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0		
జఙ్ఘచికిత్స	0 10 0	0 8 0		
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0		
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0		
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0		
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0		
బాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0		
నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0		

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడి సంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక



సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 6

జూన్ 1941

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ.

1941 సంవత్సరం మే నెల 6 వ తేదీనుండి 20 వ తేదీ వరకు ప్రకృతి మాత ఆధిపత్యమున జయప్రదముగ జరిగినది.

శిబిర వన ప్రదేశము బెజవాడవద్ద బందరు కాలువకు దక్షిణముగ కృష్ణానదీ లంకలో నున్న శ్రీరాజా సూరిరెడ్డి మంగాయమ్మ బహద్దరు రాణిగారి మామిడితోట. ఈ తోటలో చల్లనికడగల మామిడిచెట్లు అనేకములు గలవు. ఆ చెట్లక్రింద శిబిరవాసులు పదిహేను రోజులు నిర్విచారముగ నివసించి ఆరోగ్యాభివృద్ధిని గాంచిరి. తోటలో పెద్ద బావి గలదు. దానిలో నుండి వాడుకకు నీరు తేబడుచుండెను. అచటకు 1½ ఫర్లాంగుదూరములో పుష్కలజలము గల కృష్ణానదీస్నాన ఘట్టము గలదు. అందు స్నానమాడి శిబిరవాసులు అసూల్యమైన ఆరోగ్యమును బడసిరి. ఈ సంవత్సరము శిబిరము జయప్రదముగ జరుగుటకు ఈక్రింద వివరింపబడిన పరిస్థితులు ప్రకృతి అభిమానుల ఆదరణ సహాయపడినవి. ఈ శిబిరము బెజవాడలో మే నెలయందు జరుపవలెనని బెజవాడ సత్యనారాయణ పురము లోని ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు వారిచే ఫిబ్రవరి

20 వ తేదీన సంకల్పింప బడినది. ఈ సంస్థ యందలి స్వచ్ఛందసేవకులు ఆర్థికముగ బీదవారే యైనను ఆరోగ్యాదర్శభాగ్యములును, సంకల్ప బలము, పట్టుదల గలవారగుట వలన దేశపరిస్థితులు అల్లకల్లోలముగ నుండి ఆర్థిక చిక్కులు సంభవించుచున్న ఈ రోజులలో యెట్టి సమస్యల నైన యెదుర్కొన సిద్ధపడి శిబిరమును జరుప నిశ్చయించిరి. శిబిరమును ప్రారంభింప బోవుటకు ముందు అది స్వయంపోషక పద్ధతులపై జరుప నిశ్చయించి ఆహారమునకు చికిత్సల కగు వ్యయములను శిబిరవాసుల వద్ద నుండి వసూలు చేయుటకును, పోస్టేజీ, నౌకర్లు, స్టేషనరీ, బండ్ల ఖర్చులు, అచ్చుఖర్చులు, అడ్వర్టైజుమెంటు, అతిథుల ఆహారము మొదలైనవానికి గాను కొంత ధనమును ప్రకృతి అభిమానులవద్ద నుండి వారి శక్తి, భక్తుల ననుసరించి (యే మాత్రము బలవంతము లేకుండగా) వసూలు చేయుటకును నిశ్చయించిరి.

కార్యనిర్వాహకుల కృషి

ఆ విధముగ సంపూర్ణ వివరములతో 1941 సంవత్సరం మార్చి నెల ప్రకృతి పత్రికలో శిబిర ప్రకటనను ప్రచురించితిమి. ప్రచారము నిమిత్తము వెయ్యి కరపత్రములు ప్రకృతి ముగ అచ్చు వేయించి ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానుల కందరకును అందజేసితిమి.

ఆంధ్రదేశ మొదలి రెండు దినపత్రికలలోను పనునెఱిమిది వారపత్రికలలోను శిబిర ప్రకటనను వేయించితిమి. ముఖ్యమైన ఆంధ్రదేశ గ్రంథాలయములకు పంపితిమి. ప్రస్తుతము ప్రకృతి ఉద్యమముతో యొక్కవ జోక్యము కలిగించు కొనక తమ స్వంతమునకు మాత్రము ప్రకృతి వైద్యము చేసికొను వారికిని, స్వంత వైద్యము అభివృద్ధి చేసికొను వైద్యులకును సంఘ బలము కొరకు సమావేశము కండని హెచ్చరించుచు కరపత్రముల పంపితిమి. ప్రతి సంవత్సరమును ప్రచారమున కగు పోస్టేజీ ఖర్చులు ప్రకృతి కార్యాలయము వారు భరించెడి వారు. ఈ సంవత్సరము వారందులకు ఇష్టపడనందున ప్రకృతి ముగ పోస్టలు టపాల్సు నిర్వహించెట్టి అందు జమా ఖర్చులు వ్రాయుచుంటిమి. కరపత్రముల అచ్చుఖర్చులు స్టేషనరీ వగైరాలు లోగడ సంవత్సరములకు వలె ప్రకృతి కార్యాలయం వారు భరించనందున చందాలు వసూలుచేసి భరించ నిశ్చయించు కొంటిమి.

ఇట్టి ధర్మకార్యములు నెరవేరుటకు ఆర్థిక సహాయము కొంత అవసరమే యైనను కేవలము డబ్బువలననే ఇట్టి కార్యములు జయప్రదముగ నెరవేరవు. పవిత్ర హృదయానుసూత్ర గల సేవకుల వలనను, అభిమానుల

ప్రోత్సాహమువలనను ఇట్టి కార్యములు నెరవేరగలవు.

వ్యాపార సంస్థలవలె వీనికి మొదట డబ్బుగాక స్వచ్ఛంద సేవకులే మొదట కావలసియున్నారు. వారువచ్చి కార్యరంగములోనికి దుమికిన తరువాత డబ్బు, సర్వసహాయములు భగవత్ప్రేరణవలన, భక్తుల, అభిమానుల వద్ద నుండి తప్పక వచ్చునను దృఢవిశ్వాసము మాకు గలదు.

క॥ పలికెడిది భాగవత మట

పలికించెడివాడు రామభద్రుండట నే

పలికిన భవహార మగునట

పలికెద వేరొండు గాథ పలుకగనేలా!

అని భక్తుడు పోతన్న చెప్పిన విధముననే ఈ శిబిరము తన ఆధిపత్యమున జరుగవలె ననియును తానే నడిపించెదననియు అందు ఏలోపమును జరుగదనియు అభయమిచ్చిన ప్రకృతి మాత సందేశబలమే ఈ శిబిరము జయప్రదముగ నెరవేరుటకు ప్రధానాధారము.

శిబిర కరపత్రములను అచ్చువేయగనే వ్రానిని పోస్టుద్వారా పంపుటకు కొంత ధనము కావలసివచ్చినది. చేత ఒక దమ్మిడి యైనను లేకయే, శిబిరమును జరుప నిశ్చయించినను, ప్రకృతిమాత ప్రోత్సాహమువలన బెజవాడ పురస్వాయవాది ప్రముఖులగు శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు తాము శిబిరమునకు కొంత సహాయము చేసెద మనియు ప్రస్తుతము పోస్టుఖర్చులు మొదలగు వానికిగాను పది రూపాయలు జమకట్టుకొని వాడుచుండు డని చెప్పిరి అటులనే ఆ ధనమును వినియోగ పరచితిమి.

క్రమముగా బెజవాడలో గల ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులవద్దనుండి కొంత డబ్బు వసూలు

చేయ నిశ్చయించి ముఖ్యమైన వారివద్దకు వెళ్ళి ఈ శిబిర సమాచారమును తెలుపగనే ఇష్టపూర్వకముగ ఈ క్రిందివారు చందాల నొసగిరి.

ఇష్టము లేనట్లు కనుబడి, పైకి మొగమోట మికి ఏవో మర్యాద మాటలు చెప్పిన వారి వద్దకు మాత్రము మరల వెళ్ళి చందాల నడుగలేదు.

వీరుకాక ఇతర గ్రామవాసులుకూడ కొంత ధనమును శిబిరమునకు సహాయము చేసి యున్నారు. వారిపేర్లు ఈ క్రింద ఉదహరింపబడినవి.

ఈ శిబిరమునకుగాను వసూలైన మొత్తమును అందులకు ఖర్చు వివరములున్న గల నేటి మొంటును ఈ రిపోర్టు ఆఖరున ప్రచురించుచున్నాము.

శిబిరమునకు చందాల నిచ్చిన దాతల పట్టిక.

- 1 శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు
బి. యె. బి. యల్. 15-0-0
- 2 శ్రీ చోడవరపు విశ్వేశ్వరరావు
గారు, బి. యె. బి. యల్. 5-0-0
- 3 సేట్ రామగోపాల్
లక్ష్మీనారాయణ కొట్టువారు 5-0-0
- 4 డాక్టరు వెంపటి సూర్యనారాయణ
గారు, యల్. యం. పి. 5-0-0
- 5 డాక్టరు యల్. ఆర్. దాచాగారు 5-0-0
- 6 శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు 5-0-0
- 7 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు 5-0-0
- 8 శ్రీ తవ్వాల లక్ష్మీ నరసింహా
రావుగారు 4-0-0
- 9 శ్రీ పాటిబండ్ల రామమూర్తిగారు
బి. యె. బి. యల్. 3-0-0
- 10 శ్రీ ఎ. పి. బాపయ్యచౌదరిగారు 2-0-0

- 11 శ్రీ సామా రామయ్యగారు 2-0-0
- 12 శ్రీ బి. వి. యల్. నారాయణ
రావుగారు 2-0-0
- 13 శ్రీ దుర్గెంపూడి చిన్నమల్లారెడ్డిగారు 1-0-0
- 14 శ్రీ కోలవెన్ను సత్యనారాయణగారు
బి. యె. బి. యల్ 1-0-0
- 15 శ్రీ గడ్డమణుగు వీరరాఘవ
రావుగారు, బి. ఏ., బి. ఎల్. 1-0-0
- 16 శ్రీ రామ గోపాల్ లక్ష్మీనారాయణ
కొట్టువారు 1-0-0
- 17 శ్రీ ఓరుగంటి వెంకటరత్నంగారు 1-0-0
- 18 శ్రీ వి. కోటంరాజుగారు 0-8-0

మొత్తం. 63-8-0

ఈ శిబిర ఆహ్వాన సంఘమునకు అధ్యక్షులుగా శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావు బి. ఏ. బి. ఎల్., గారు యెన్నుకొనబడిరి.

శిబిరాధిపతి సర్వజ్ఞయ్య, సత్యమంగళ స్వరూపిణియు నగు ప్రకృతిమాత.

శిబిర ప్రారంభకులు:- శ్రీ రామ రాజయోగీంద్రుల వారు.

శి బి ర ప్రారంభము

1941 సం. మే నెల 6 వ తేదీ ఉదయం 9 గం||కు రాణీ మంగాయమ్మ గారి తోటలో శిబిరము ప్రారంభింపబడెను. ఏబదిమంది ఉద్యమాభిమానులగు స్త్రీపురుషులు ప్రారంభోత్సవములో పాల్గొనిరి. శిబిరము శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారి యొక్కయు శ్రీ రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారి యొక్కయు ప్రార్థన గీతములతో ప్రారంభ మయ్యెను. పిమ్మట ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులగు శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావు బి. ఏ. బి. ఎల్., గారు తమ అధ్యక్షోపన్యాసమును చదివిరి.

తరువాత శ్రీ అయ్యంకి వెంకరమణయ్య గారు ప్రకృతిశిబిరముల ఉద్దేశ్యములను, వృత్తాంతమును విపులముగ నుపన్యసించిరి. పిమ్మట ఉస్మానియా కళాశాల తెలుగు ప్రొఫెసరు శ్రీయత రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారు ప్రకృతిని గురించి ముచ్చటించుచు కాళిదాసాది మహాకవుల ప్రకృతి వర్ణనల ఉదాహరణములతో ప్రకృతీయందలి యానందమును మిక్కిలి కొనియాడిరి. పిమ్మట శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులవారు తమ సహజవచనములతో ప్రకృతి మాత యందు తమకుగల భక్తి, జీవితానుభవములను వెలిబుచ్చుచు శిబిరమును ప్రారంభించిరి. తరువాత రాజమహేంద్రవర యువతీసంస్కృత కళాశాలాధ్యక్షులు శ్రీమతి బత్తుల కామాక్షమ్మగారు ప్రకృతి జీవనమును గురించి తమ అనుభవమును వెల్లడించిరి. తరువాత శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ప్రకృతిశిబిరముల యొక్క కృషిని గురించి ముచ్చటించిరి.

పదిన్నర గంటలకు ప్రారంభోత్సవ సభ ముగిసెను. పదకొండు గంటలకు ముప్పదిమంది పురుషులు, ఇరువదిమంది స్త్రీలు విశ్వమానవ సోదర ప్రేమతో యేకపంక్తిని మామిడిచెట్ల యొక్క చల్లనినీడక్రింద ఫలాహారమును చేసిరి. భోజనములో ఈ క్రిందివి వడ్డించబడెను. నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, పచ్చికొబ్బరి, ఖర్జూర కాయలు, అరటిపండ్లు, దోసపండ్లు, నారింజపండ్లు, తినుటకును, ఆహారము మంచి నీరు త్రాగుటకును మృణ్మయపాత్రలే యుపయోగింపబడెను.

ఆ రోజు సాయంత్రమువరకు నూతనముగ అనేక ప్రాంతములనుండి సమావేశ మైనవారు

తమ హృదయస్థ మగు ఆదర్శములను, కోర్కెలను ఒకరికొకరు వెల్లడించు కొనుచు స్నేహమును స్థిరపరచు కొనిరి.

సాయంత్రము 5 గంటలకు అచటికి 1½ ఫర్లాంగుల దూరములో నున్న పవిత్ర కృష్ణానదీ నిర్మల జలమునందు స్నాన మాడి శక్తి, ఉత్సాహములను పొందిరి.

సాయంత్రం 6½ గంటలకు మరల మామూలు ఫలాహారములు ఇవ్వబడెను.

రాత్రి 9 గంటలకు శిబిర వాసు లందరును భూదేవి ఒడిలో (అధఃశయనము) నిర్ద్రిచారముగ పరుండి సుఖ నిద్ర చేందిరి.

శిబిర కార్యక్రమము

మరునాడు ఉదయం 4 గంటలకు శిబిర వాసు లందరును మేల్కొంచుటకు గాను మేల్కొలుపు గీతమును శర్మగారు చదివిరి.

మేల్కొలుపు గీతము

నిదారచాలిక కదలిరారా!
ఉదయగీతులు పాడుకొనరా!

కారుమబ్బులు తొలగుచున్నవి
కటికి చీకటి విఱుగుచున్నది
కనక కాంతుల వైభవముతో
గలుగునోయి! ప్రభాత భాగ్యము
వెలుగు తొడిగిన వెన్నముద్దగ
వేగుచుక్కదె వెడలుచున్నది
భావిభాగ్య శుభోదయమునకు
బావుటా నడిపించుచున్నది

2

కూర్కులోఁ జైతన్య కలనకు
గుక్కుటంబులు కంఠమె తగ

జడలు విడివడ నడలు దొక్కిన
 గడుసుదయ్యా లడలుచున్నవి 3
 పసిడినిగ్గులు పొడుపు మలపై
 మిసిమితో వికసించుచున్నవి
 మసకచీకటి తెఱలు జాఱగ
 దెనలు నాలుగు వేగుచున్నవి. 4
 పద్మినీ కలకలము కనవో
 భ్రమర నినదము దిశల వినవో
 ద్విజముఖసుత సామగానప
 విత్రోశక్తులు రేగె నవిగో. 5
 నవోపస్సు దళాలు విప్పగ
 నందనం బగు భారతావని
 కామధేనువు దుగ్ధధారలు
 కల్పభూజ ఫలంబులే నిక 6
 నిదురచాలిక కదలి రారా
 ఉదయగీతులు పాడుకొనరా.

అంత శిబిరవాసు లందరును మేల్కొంచి
 మూత్ర విసర్జనము, ప్రక్షాళనము, ఉపః
 పానముల అనంతరము సాంఘిక ప్రార్థనకు
 సమావేశమై ప్రకృతి, పరమాత్మ, మానవ
 జీవితసాధన, స్వస్వరూపజ్ఞానము మొదలగు
 ఉత్తమ సంకల్పములు ఇమిడియున్న గీతము
 లను గానము చేసిరి. 4½ గంటలకు ప్రాతఃకాల
 కృత్యములకుగాను బాహ్య దేశమునకు వెళ్ళి
 పిమ్మట ముఖప్రక్షాళనము, దంత ధావనము,
 నదీస్నానములు ముగించుకొని సూర్యోదయ
 సమయమునకు తిరిగివచ్చి సూర్యనమస్కార
 ముల చేసెడివారు.

సూర్య నమస్కారములను మంత్రనహితముగ
 శ్రీ బి. వెంకట రమణప్పగారు చెప్పిచేయించు
 చుండిరి.

ఉదయం 7 గంటలకు ఉపన్యాసములు ప్రారం
 భమై 9½ గంటలకు ముగియుచుండెడివి.
 10 గంటలు మొదలు 11 గంటలకు ఫలాహా
 రము. 11 నుండి 12½ వరకు విశ్రాంతి. 12½
 నుండి 1½ గంటల వరకు ఇష్టాగోష్ఠి, గ్రంథ
 పఠనము జరుగుచుండెడివి. 3 గంటలకు రసము
 గలపండ్లు అల్పాహారముగ నొ స 0 గ బ డు
 చుండెను.

3½ నుండి 5½ గంటలవరకు ఉపన్యాసములు-
 5½ నుండి 6½ గంటల వరకు సాయంకాల కృత్య
 ములు, నదీస్నానము.
 రాత్రి 6½ గంటలనుండి 7½ వరకు ఫలాహా
 రము.

రాత్రి 9 గంటలనుండి ఉదయం 4 గంటల
 వరకు నిద్ర.

ఈ కార్యక్రమము ప్రకారము శిబిరకాలము
 15 రోజులున్న క్రమముగ నడచినది.

శిబిరమునందు ఆరోగ్యమును, బలమును
 యొసంగగల పండ్లను, కొబ్బరిని, గింజలను తృప్తి
 యగు నంతవరకును యొసంగుటవలన ప్రతి
 వారును పశ్చాహారమునందు ఇచ్చును వదలి
 పెట్టి ఈ ఆహారమును ఆహ్లాదముతో
 భుజించి ఆరోగ్యమును, బలమును, ఉత్సాహ
 మును పొందిరి. వీనికితోడు ప్రశాంత
 జీవనము, తరుమూల నివాసము, నదీ
 స్నానము, ప్రకృతి జీవనాభిలాషుల సాంగ
 త్యము వారి శక్తిని ఇనుమడింప చేసినవి.

వ్యాధి బాధితులకు ఆదిత్యపేటికాస్నాన
 ములు, ఫలాహారము, తైలమర్దన, నదీ
 స్నానము, మృత్తికాస్నానము, మొదలగు
 ప్రత్యేక చికిత్సల వలన ఈ 15 రోజులలోనే
 చాల సుగుణములు అగుపడినవి.

శిఖరమునకు విచ్చేసినవారు

ప్రథమసంవత్సర (ప్రకృతి చికిత్సక) పరీక్ష విద్యార్థులు

1 డాక్టరు టి. నరసింహాచార్యులుగారు బి.ఎ. ఆయుర్వేద వైద్యులు, హనుమకొండ (నైజాం)

2 శ్రీ శిష్టా దక్షిణామూర్తిగారు, టీచరు, గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూల్, బెజవాడ.

3 శ్రీరామకృష్ణ గుంటిగారు, నేచురోపాథిక్ క్లినిక్ 207 సుల్తాన్ బజారు హైదరాబాదు, (డక్కన్.)

4 శ్రీ ఉప్పలపాటి వెంకట కృష్ణారాజుగారు విద్యార్థి, ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ.

5 శ్రీ కొండపల్లి బసవలింగం గారు, లక్ష్మీ వారపుపేట, రాజమండ్రి

6 శ్రీ చిన్నం రత్తయ్యగారు, మునసబు, బలుసుపాడు, సత్తనపల్లి తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా

7 శ్రీ డాక్టరు గొట్టిముక్కల అంకమరాజు గారు, వైద్యులు, చిగురుపాడు, గుంటూరుజిల్లా

8 శ్రీ సి. తిరుమలరావుగారు, విద్యార్థి, ధర్మ భిక్షు అర్జున పుస్తక భాండాగారము, సూర్యాపేట, (నైజాం)

9 శ్రీ రావూరి నాగభూషణాచారిగారు, రేటూరు, అప్పికట్ల P O, గుంటూరుజిల్లా

10 శ్రీ గంజి రామానుజులుగారు, టీచరు, ఘనేజరు, పాతమంగళగిరి, గుంటూరుజిల్లా

రెండవ సంవత్సర (ప్రకృతి వైద్యాచార్య) పరీక్ష విద్యార్థులు

1 శ్రీ దేవులపల్లి రాఘవేంద్రారావుగారు విద్యార్థి, ధర్మభిక్షు అర్జునపుస్తక భాండాగారము, సూర్యాపేట, (నైజాం)

2 శ్రీ గంగుల శాయిరెడ్డిగారు, ఉపాధ్యాయులు, జడికల్లు, (జనగామపోస్టు, నైజాం)

మూడవ సంవత్సర (ప్రకృతి ధర్మవేది) పరీక్ష విద్యార్థులు

1 శ్రీ బి. టి. శివకాగారు బి.ఎ.యల్.యల్.బి అడ్వాకేట్, చిటల్ డ్రాగ్ (మైసూర్)

2 శ్రీ బి. వెంకటరమణప్పగారు, ఉపాధ్యాయులు, చెన్నరాజుపల్లి, పెనుకొండ ౧౦, అనంతపురం జిల్లా షోధకులు - ఉపన్యాసకులు

1 డాక్టరు వాడపల్లి మురహారిరావుగారు

2 ,, పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు

3 ,, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు

4 ,, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు

5 ,, స్థానం పార్థసారథిగారు

6 శ్రీ రంగావర్షులనాగభూషణంగారు

7 శ్రీ విన్నకోట వెంకటరత్నశర్మగారు

శిఖరటీవనాభిలాషులు

1 శ్రీ చిమట వెంకట రమణరావుగారు, టీచరు, పామూరు, నెల్లూరు జిల్లా.

2 శ్రీ గొర్రెపాటి పున్నయ్యగారు, టీచరు, కొత్తపట్నం, గుంటూరుజిల్లా.

3 శ్రీ పి. కోటిరెడ్డిగారు, టీచరు, పానుగల్లు, నల్లగొండజిల్లా

- 4 శ్రీ రాచకొండ వెంకటేశ్వర్లుగారు,
వకీలు, కాకినాడ.
- 5 శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు, వకీలు,
బెజవాడ.
- 6 శ్రీమతి కొండపల్లి భీమరాంబగారు,
లక్ష్మీవారు పేట, రాజమండ్రి.
- 7 ,, ఆచంట వెంకట సుబ్బమ్మగారు,
నందిగూడెం, కొవ్వూరు తాలూకా,
ప. గోదావరిజిల్లా.
- 8 ,, దొప్పలపూడి అనసూయమ్మగారు,
రేటూరు. అప్పికట్ల P. O
గుంటూరుజిల్లా.
చికిత్సకొరకు వచ్చినవారు

- 1 అల్లూరి భద్రయ్యగారు, ఉంగూరు,
కృష్ణాజిల్లా.
- 2 టి. ఆర్. సుబ్రహ్మణ్యంగారు, C/o పోస్టు
మాస్టరు, సికింద్రాబాదు.
- 3 ఎ. పొన్నరంగంగారు, స్టోరుకీపరు, ఉస్మా
నియా యూనివర్సిటీ పెన్, లాల్ గూడా,
హైదరాబాదు (డక్కన్)
- 4 కనుపర్తి త్రింబకశర్మగారు, కనుపర్తి,
సాతులూరు, P. O, గుంటూరుజిల్లా
- 5 ఆచంట రామమూర్తిగారు, నందిగూడెం,
కొవ్వూరు P. O, ప|| గోదావరిజిల్లా.
- 6 ఎ. లక్ష్మీనరసింహంగారు, స్టేషనుమాస్టరు,
హుసేన్ సాగర్ జంక్షన్, నైజాం రైల్వే.
- 7 దొప్పలపూడి వెంకటరత్నంగారు, } రేటూరు,
8 రావూరి కామేశ్వరమ్మగారు, }
P. O అప్పికట్ల, గుంటూరు జిల్లా.
కొలది రోజులు మాత్రము శిబిరమందున్న
అతిథులు అరువదిమందికి పైగా సున్నారు.
వారి పెద్ద ఇచట అవకాశము లేనందున
ఉదహరించ లేదు.

వారందరికిని ఇచ్చిన ఆహారములకు 194 తడవ
లకు అయిన రు 36-6-0 లున్న శిబిరమునకు
వచ్చిన విరాళములనుండి ఖర్చు చేయబడెను.
వీరుకాక శిబిరమును చూచుటకు అనేక
మంది ప్రేక్షకులు వచ్చుచుండెడివారు. వారి
పేర్లు పట్టికలో చేర్చు నవకాశము లేనందున
నమోదు చేయబడ లేదు.

అందరును శిబిర జీవన విధానమందును, నియ
మములయందును గౌరవభావమును చూపిరి.

బోధకులు, ఉపన్యాసకులు

- 1. శ్రీ డాక్టరు వాడపల్లి మురహారిరావు
గారు: వీరు ప్రకృతివైద్యము, వివిధచికిత్సా
విధానములు, మూలసిద్ధాంతములు ఆహార
సమస్య, జీవనవిధానము మొదలగు విషయ
ములను కడు సమర్థతతో బోధించి శ్రోతలను,
విద్యార్థులను తృప్తిపరచిరి.
- 2. శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు
శ్రీపురుష సంబంధమైన ధర్మములు (కామ
శాస్త్రము) ఆరోగ్య జీవన విధులు, ధర్మశాస్త్ర
వేదాంతశాస్త్ర ప్రమాణములతో బోధించిరి.
- 3. శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు
ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతములు, జీవితాదర్శ
ములు, ధర్మజీవనము, ఆరోగ్యాదర్శము, ఆహార
ము మొదలగు విషయములపై యుపన్య
సించిరి. యోగాసముల ప్రదర్శనముల నొసంగిరి.
- 4. శ్రీ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారు
ప్రకృతియందలి శక్తులనుండి ఆరోగ్యమును,
బలమును సంపాదించు విధానములను గురించి
యును, జీవనవిధానములను గురించియును
బోధించిరి.
- 5. శ్రీ స్థానం పార్థసారథిగారు పని, వ్యాయా
మములద్వారా, శక్తిని, ఆరోగ్యమును

సంపాదించు సాధనలు మున్నగు విషయముల మీద ఉపన్యసించి యోగాసనముల ప్రదర్శించి,

6. శ్రీరంగావర్ణుల నాగభూషణంగారు తొట్టి వైద్యమును ప్రజలలో విరివిగా వ్యాప్తిపజేయుటకు మార్గములను గురించి ఉపన్యసించిరి.

7. శ్రీ శిష్టా దక్షిణామూర్తిగారు ప్రకృతి వైద్యముయొక్క మాహాత్మ్యమును, అందలి సులభచికిత్సలను, తమయొక్కయు, తమ బంధువుల యొక్కయు ఆరోగ్యాభివృద్ధులకు అవి యెఱుల సహాయపడి రక్షించునదియును విపులముగ నుపన్యసించిరి.

8. శ్రీవి. వి. యల్ నారాయణరావుగారు ప్రకృతి వైద్యము తమను మృత్యుముఖము నుండి యెటుల తప్పించినదియును, ప్రకృతి వైద్య మాహాత్మ్యమును గురించియున్న ఉపన్యసించిరి

9. శ్రీ విన్నకోట వెంకటరత్న శర్మగారు భగవద్గీతా ఉపన్యాసము నిచ్చి మానవుని జీవితమందలి సర్వ సమస్యలలోను భగవద్గీతయెటుల సహాయపడునదియు వివరించిరి.

10. శ్రీ డి. టి. నరసింహాచార్యులుగారు ఆయుర్వేదమునందలి సూత్రాస్తానము, వ్యాధి నిరోధక శాస్త్రములకును ప్రకృతి వైద్యము నకును గల సన్నిహిత సంబంధమును గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

11. శ్రీ చిమట వెంకటరమణారావు గారు వారికి అపక్వాహారము వలన కలిగిన సుగుణములను గురించి ఉపన్యసించిరి.

12. శ్రీ. బి. వెంకట రమణప్పగారు సూర్య నమస్కారములను మంత్ర సహితముగా బోధించిరి.

విద్యార్థులకు పరీక్షలు

20 వ తేదీన విద్యార్థులకు పరీక్షలు జరిగెను. అందరును కృతార్థులైరి.

వ్యాధినివారణకొరకు వచ్చిన యెనిమిది మందికిని శిబిరకాలమునందు ప్రవాహజల, మృత్తికా, ఆదిత్యవేటికా, ఫలాహార, అధఃశయన, బ్రహ్మచర్య, ప్రశాంతజీవన, సత్సాంగత్యము మున్నగు చికిత్సలుజరిగెను. తద్వారా వారికి ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము చాల అభివృద్ధి యయ్యెను. చివరి రోజున వారు ఇంటికి వెళ్ళిన తరువాత చికిత్సావలంబన మార్గము విపులముగ ప్రతి ఒక్కరికిని తెలుపబడెను.

శిబిర జీవనము

ఈ శిబిరమునందు వెనుకటి అన్ని శిబిరముల కంటె గల ముఖ్యసౌకర్యములలో మొదటిది పుష్కలజలములు గల కృష్ణానదీ సానము.

రెండవది ఆరోగ్యమును, బలమును, తృప్తిని యొసంగ గల పండ్లు, ఆహారపదార్థముల విరివియైన సరఫరా.

మూడవది పవిత్రప్రేమ సహకార భావములు గల శిబిరవాసుల హృదయములు.

ఈ మూడును ప్రకృతిమాత శిబిరాధిపతిగ నున్నందున ఈ శిబిరమునకు లభించిన వనిమానమృకము.

శిబిరమునం దున్నవారిలో స్త్రీ పురుష భేదము, కామ ప్రవృత్తులు, కలహములు, పరహింస, పర ద్రవ్యాపహరణము మొదలగునవి లేకుండ ప్రకృతి మాత కాపాడినది. ఇదంతయు ఆమె స్వయముగ తయారుచేసి సిద్ధ పరచిన ఫలాహార మహిమ యని మా నిశ్చయము.

పక్కాహారములు ఒసంగబడిన సభలు, శిబిరములు అనేకములను మేము చూచితిమి గాని అదోచట ఇట్టి మనశ్శాంతి, నిగ్రహము, క్షమ మాకు మొత్తముమీద కనుబడలేదు.

చెట్లక్రింద నివసించుటవలన మాసవునిలో ఉన్న భయము, ఆందోళన మొదలగునవి నశించినవి. అట్టి ప్రశాంత వాతావరణములో తేళ్ళు, పాములు అనేకములుండెను గాని ఒక్క-నిని కూడ కుట్టి యుండలేదు. ప్రకృతిమాత మాహాత్మ్యములకు మరొక నిదర్శనము. శిబిరపు 15 రోజులలోను శిబిరవాసులకు యే మాతృము ఇబ్బంది కలుగునంతటి వర్షము రాలేదు. కొద్దిచినుకలు భూమిని చల్లబరచు నిమిత్తముమాత్రము పడినవి. చివరి రోజున శిబిరమును సాయంత్రమునకు ముగించ సంకల్పించితిమి. కొందరు బయలుదేరి వెళ్ళినారు. ఇంతలో శుభ సూచక మగు పెద్దవాన కురిసి శాంతి నొసంగెను.

ఇట్లు శిబిరము జయప్రదముగ జరుగుటకు ప్రకృతి మాత తనను ఆశ్రయించి 'అమ్మా' యని పిలచిన బిడ్డలకు సంపూర్ణ సౌఖ్యకర మగు తన ఆలింగనమును, భద్రమైన తన ఒడియందు శయనించుటకు స్థానమును ఇచ్చుటయే ఆధారము లని మా సంపూర్ణ విశ్వాసము.

శిబిరమునందు తృప్తిగ యొసంగబడిన ఆహారములు. 1. నారింజపండ్లు 2. దోసపండ్లు 3. అరటిపండ్లు. 4. తాటిముంజలు 5. మామిడి పండ్లు 6. బర, పొట్ల, దొండ గుమ్మడి మొదలగు కాయగూరలు. 7. కొబ్బరి 8. ఖర్జూర

కాయలు 9. నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు శనగలు, నిమ్మపండ్లు, కొద్దిగ వేరుశనగ.

ఒకనాడు శ్రీమతిజ్ఞానాంబగారు తాము స్వయముగ పచ్చిఆహార పదార్థములతో తయారుచేసిన లడ్డులను, శిబిర వాసులకు పంచిపెట్టిరి. బెజవాడ శ్రీ సమాజమువారు 50 కొబ్బరికాయలు శిబిరమునకు ధర్మముగ పంపిరి.

శ్రీగొట్టుముక్కల నారాయణమ్మగారు ఒక బుట్టెడు వేరు శనగ కాయలు, 1వీ శెడు ఖర్జూర కాయలు 6 కొబ్బరి కాయలు ధర్మముగ పంపిరి.

ఈ శిబిరమునందు శ్రద్ధగ పనిచేసిన స్వచ్ఛంద సేవకులకు, అభిమానులకు ప్రకృతి మాతశాంతి సౌఖ్యములను ప్రసాదించుగాత.

ఈ శిబిరము శ్రీ రాజా సూరిరెడ్డి మంగాయమ్మ బహద్దరు రాణిగారితోటలో నడుపబడినది. రాణిగారు ఇట్టి ధర్మకార్యములు జరుగుటకు తమతోటయందు స్థాన మిచ్చి ధన్య లగుచున్నారు.

ఈ సందర్భమున మాకు సహాయ పడినవారు రాణిగారి యేజిటుగా రగు శ్రీ సిద్ధాబత్తుల చల్లయ్యగారు. ప్రస్తుతము రాణిగారు మకాములో ఉన్నప్పటికిన్ని మాకు యేవిధమైన అభ్యంతరములు చెప్పకుండ చాల ప్రోత్సాహము నిచ్చి రాణిగారివద్దనుండి ఆర్డరు తెప్పించి శిబిరము జరుపుకొనుటకు అవకాశ మిచ్చి యున్నారు.

ఇట్టివారల సహాయమువలననే ధర్మకార్యములు జరుగుటకు అవకాశములు లభించుచుండును.

రాబోవు శిబిరము కూడ ఇచటనే జరిగినచో తాము ప్రత్యేకముగ పాకలు వేయించియు, మరిఇతర వసతులు చేయించియు సహాయ పడెదమని వాగ్దానము చేసి యున్నారు.

ఈ శిబిరము జరుపుటకు ప్రోత్సాహము నిచ్చిన దాతలకును, తమ కెంత శ్రమయియు నను యెటులనో అవకాశము చేసికొని శిబిర కార్యభారమును వహించిన శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారికిని, బోధకులకును, ఉపన్యాసకులకును, శిబిరవాసులకును ప్రకృతి మాత ఆయురారోగ్యముల నొసంగుగాత.

రాబోవు శిబిరములు

ఈ శిబిరములు ఇదివరలో సంవత్సరమునకు ఒకతూరి మాత్రమే జరుపబడుచున్నవి. ఇట్టి వానివలన కొంతమంది మాత్రమే లాభమును పొందగల్గుచున్నారు. కాన వీనిని సంవత్సరములో అనేక మారులు వివిధ ప్రాంతములలో జరిపించి ప్రజలలో ఈ ఉద్యమము వ్యాపింపజేయ సంకల్పము గలదు. అందులకు బెజవాడ సత్యనారాయణపురములోని

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు తీవ్ర కృషి జరుపుచున్నారు. ఎవరైనను తమ ప్రాంతములలో సభలను గాని, శిబిరములనుగాని, యేర్పాటు చేయించ దలచినచో అందులకు తగిన సలహాలను, సహాయమును వారు ఒసంగగలరు.

ఇట్టి సభలు, శిబిరములే గాక దేశమందంతటను విరివిగా ప్రకృతి చికిత్సాలయములు, ఆశ్రమములు స్థాపించి అందు ఉద్యమ వ్యాపక కరములగు వివిధ శాఖల నెలకొల్పవలె నని ప్రయత్నించుచున్నారు. అందులకు దేశమందలి ధర్మబుద్ధిగల దాతలు తమ శక్తి, భక్తి సనుసరించి సహాయపడుచున్నారు. ఆ సంస్థలలో వైద్యవిద్యార్థులకు శిక్షణ, రోగులకు చికిత్సలు, ప్రకృతి జీవనసాధకులకు సహాయము చేయబడును.

సంపూర్ణ వివరములు కోరువారు ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ,
మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు,
సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.

సీసాలు—బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెజాస్త్రిట, తెలిఫోను నెం. 2188, కలకత్తా,
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

జయంతి గ్లాసువర్క్స్ లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సప్లై చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను పై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టునందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువ దగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0
ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.



లి నా ప్రకృతి శిబిర నా సుఖం

ప్రకృతి జీవనము *

మెట్లపల్లి కోటికర్వరరావుగారు, బి. ఏ., బి. ఎల్.

సోదర సోదరీ మణులారా !

తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిర ఆహ్వాన సంఘము తరపున శిబిర ప్రారంభకు లగు శ్రీరామ రాజ యోగీంద్రులవారికి నా వినయ పూర్వక మైన స్వాగతము. శ్రీ యోగీంద్రులవారి చరిత్ర ప్రకృతి పత్రికలో ప్రతి మాసమును మనము చదువుచున్నాము. వారు ప్రకృతి జీవనమునకు ఆదర్శకులు. మానవజాతి కష్టము లను తొలగించుటకు వారి జీవితమును విని యోగించు చున్నారు. వీరిని గురించి ప్రశం సించుటకు నే నర్హుడను కాను. వీరి స్వీయ చరిత్ర ప్రకృతి పత్రికలో చదువుట ప్రారం భించినది మొదలు వీరి దర్శన మెప్పుడు కలు గునా యని యోచించుచున్నాను. నేడు మన కందరికి దర్శనమిచ్చి మన మధ్యనుండి మన లను ధన్యులను చేసినందుకు వారికి కృతజ్ఞులమై వందనము లర్పించవలసి యున్నది. ప్రకృతి జీవనమందును, ప్రకృతి వైద్య మందును అభి మానమును, సానుభూతియును గల గురువక్యు లకును, వైద్యులకును, ప్రకృతి వైద్యము నేర్చు కొనవచ్చిన విద్యార్థులకును, ప్రకృతి చికిత్సల పొందవచ్చిన వ్యాధిగ్రస్తులకును, ప్రేక్షకులకును ఇచ్చట సమావేశమైనట్టియు, సమావేశము కానున్నట్టియు, యెల్లరకును హృదయపూర్వక మైన స్వాగతము.

ప్రకృతి శిబిరముల యుద్దేశము ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాప్తియు, ప్రకృతి జీవనవ్యాప్తి యునై యున్నవి. విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పబడును. వచ్చెడి వ్యాధిగ్రస్తు లకు వైద్యము చేయబడును.

జాతి, మత, వర్ణ, ఆర్థికాది విచక్షణ లేకయే మానవులందరు కలిసియుండి యేక పంక్తిని భుజించుచు జీవించగలరని ప్రకృతి శిబిరములు ధ్రువపరచు చున్నవి. అన్య దేశవస్తువులు గాని, పాత్రసామగ్రి మొదలగు పరికరములు గాని, విలువగల భవనములు గాని లేకయే కొద్ది ద్రవ్యముతో మానవులు సుఖప్రద జీవనము చేయ గల రని ప్రకృతి శిబిరములు ఋజువు చేయుచున్నవి. రసవిషయైక్త మగు నౌషధ ములుగాని, ఇంజక్షనులు, అపాయ కరమగు శస్త్రచికిత్సలుగాని యవసరము లేకయే, రోగచికిత్స జరుపు కొనవచ్చు నని ఈ శిబిర ములవలన నిర్ధారణ యగుచున్నది. స్వార్థత్యా గము చేసి మానవనేవకు తమజీవితములను ధారవోసిన మహనీయులతో కలసిమెలసి యుండుటచే కలుగు ప్రయోజనములు ప్రకృతి శిబిరముల వలన పొందగలము. ఇహపర శౌఖ్యములను సుఖవుగ పొందు నుపాయమును నేర్చుకొని యలవరచుకొనుటకు ప్రకృతి శిబిరములు చాల సహాయపడును. ప్రకృతి శిబిరములు ప్రారంభమై తొమ్మిది సంవత్స రము లైనది. గత సంవత్సరములలో శిబిరము లను జయప్రదముగ కొనసాగించుటకు సహాయ పడిన వారందరికి కృతజ్ఞతాపూర్వకమైన వందనములు.

మన మందరమును ప్రకృతిమాత సంతతి వారము. వివిధ మైన వ్యాపకములలో నుండి ప్రకృతిమాత ద్వారా మనకు గల సోదరత్వ మును బట్టి యిచ్చట సమావేశమైతిమి. పుట్టి నింటికి వచ్చినవారు అచటి లోపములను పాటించని విధముగనే ప్రకృతిమాత బోధలను గ్రహించి ఉపకారమును పొందుటకు సమా

* తొమ్మిదవ ప్రకృతి శిబిరముయొక్క ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షుని ఉపన్యాసము.

వేళమైన మనము ఇచ్చటి లోపములను పాటించక ప్రకృతిమాతను సంతోషపరచుటయే మన కర్తవ్యమైనట్లు భావించ ప్రార్థించెదను. తన సంతతియొక్క సౌఖ్యముకొరకు ప్రకృతి మాత సర్వకాల సర్వావస్థలయందును శ్రమ పడి కృషి చేయుచున్నది. ఆమె సద్బోధలను అనుసరించి మనము ప్రవర్తించినయెడల ఆమెకు ఆనందము కలుగజేయుటయే కాక మనముగూడా చాలా సౌఖ్యమును పొంద గలము. ప్రకృతిమాత బోధలను పాటించుట చాల సుఖము. ప్రకృతి మాత నియమించిన విధానములను అనుసరించినయెడల అందరమును యెక్కువ శ్రమలేకయే సౌఖ్యముగ నుండి ఆనందమును పొంది ఆమెను సంతోష పరచగలము. ఈ విషయ మందరికి తెలిసిన దైనను మనము పెడత్రోవలను బట్టి మన సౌఖ్యము లను కోల్పోవుటయే గాక ప్రకృతి మాతను దుఃఖపెట్టుచున్నాము. మానవుని ప్రస్తుతపు పరిస్థితులు చాల అల్లకల్లోలముగ నున్నవి. శరీరమునకు ఆరోగ్యము లేదు. మనస్సునకు శాంతి లేదు. ఆయువు క్రమక్రమముగ క్షీణించు చున్నది. అనావశ్యక విషయముల మీది వాంఛయును, ఆవశ్యక విషయముల మీది నిర్లక్ష్యమును మనుష్యుని ఈ స్థితికి ప్రధాన హేతువులు. ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి కొరకు కృషి చేయుట మనుష్యుని ప్రధాన ధర్మమై యుండగ తదితరవిషయములందు ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించి ఆయురారోగ్యములను వృద్ధి చేసికొనక పోవుటయే గాక క్షీణింప చేయుచున్నాడు.

ఆయురారోగ్యాభివృద్ధికి ఆహారము ప్రధానమైన నాటిలో నొకటి యైనను మనము

ఎక్కువ అశ్రద్ధ చేయునది ఆహారవిషయమే. మనశరీరపోషణకు కావలసిన ఆహారములు ఏవి, ఎంత? అని యోచించుటకు గాని, నిర్ణయించుటకు గాని మనకు తీరిక లేదు. మనము తినెడి పదార్థముల యుక్తాయుక్తవిచక్షణ లేకయే ఉప్పు, కారము, పులుసు మొదలగు లంచములను పెట్టి యెట్టి పదార్థము నైనను లోనికి పోనిచ్చుచున్నాము. మనము తినెడి యనేక పదార్థముల వలన మన శరీరమునకు మేలు కలుగక పోవుటయేగాక, హాని కలిగి, ఆరోగ్యము చెడి, ఆయువు క్షీణించుచున్నది.

తవుడు తీసిన మరబియ్యము, సగ్గుబియ్యము మైదాపిండి, తెలుపుచేసిన పంచదార మన శరీర పోషణకు సహాయపడని ఆహారములకు ఉదాహరణములు. మన రాష్ట్రములో వరి బియ్యము ప్రధానమైన ఆహారము. తవుడు లేని బియ్యము శరీరపోషణకు సహాయకారి కాదు. తవుడుతో కూడిన బియ్యము తయారు చేయువారు దొరక రని మరబియ్యము తినెడి వారు సాకు చెప్పుదురు. తవుడుతో కూడిన బియ్యము తయారుచేయు వారు దొరకని యెడల తనకు అవసర మగు బియ్యమును తయారుచేసుకొనుటకు ప్రతివ్యక్తియును సిద్ధపడి యుండవలెను. పండ్లు, పచ్చి కాయ కూరలు, ఆకు కూరలు ఎక్కువగ సుపయోగించవలెను. మన ఆహారమును గురించి అనుభవజ్ఞులు గ్రంథములను వ్రాసినారు. పలహాల నిచ్చెడి మహోపకారులను గలరు. అనుభవము మీద ప్రతివ్యక్తియును తన ఆహారమును నిర్ణయించుకొను శక్తి సంపాదించుకొనవచ్చును.

ఆహారము నిర్ణయించు కొనుటయే గాక మనము తినెడి ప్రతిపదార్థమును ఎక్కువగా నమలుట అత్యవసరము. నమలుటవలన ఆహారము శీఘ్రముగను, పూర్ణముగను జీర్ణమై శరీర పోషణకు తోడ్పడును. ఉప్పు, కారము మొదలైన రుచులు కలుగజేసి, జిహ్వాను మాత్రము తృప్తిపరచి ఆహారముకడుపులోనికి పంపించుట మనకు అలవడినది. ఆహారము నమలకపోవుట వలనను, నమలవనిన అవసరములేనిపదార్థములను ఆహారముగ నుపయోగించుటవలనను మన దంతములు క్షీణించుచున్నవి. తన నోటిలోనికి పోవు ప్రతి కబళమును 3-2 సార్లు నమలినగాని లోనికి పోనిచ్చెడివాడను కానని ప్రఖ్యాతిగాంచిన గ్లాడ్ స్టను అనే ఆంగ్లేయ మంత్రీ చెప్పియున్నాడు. కాని ఆహారము నమలుటకైనను తీరిక లేదను నెపముమీద దంతములను ఉపయోగించుటయే మనము మానుచున్నాము. ఈవిషయములో మన యలవాటును పూర్తిగా మార్చుకొనవలసి యున్నది.

ఆయురారోగ్యములకు మనశ్శాంతి కూడ అత్యవసరము. విచారించకూడని విషయములను గురించి విచారపడుటయే మనశ్శాంతి లేకపోవుటకు కారణము. “మనో వ్యాధికి మందు లే”దనుసామెత మన కందరికిని తెలిసినదే. ఉద్యోగము మాని, ఆందోళన పడక, సంతోషముతో నుండుట మన కర్తవ్యము. ఎట్టి కష్టములు వచ్చినను చూల తత్వమును తెలిసికొని విచారమును మానవలెను.

మన ఆయురారోగ్యములకు వ్యాయామము చాల ప్రధాన మైనది. మానవుడు చేయవలసిన

ప్రతి పనినియంత్రము కనిపెట్టబడుచున్నది. రెండు మైళ్ళు పోవలసియున్నను మోటారు అవసర మగుచున్నది. పిండి విసరుటకు యంత్రములు తయారైనవి. శరీరమును కదల్చక ఇతరులచేతగాని, యంత్రముల మీదగాని పనులు నెరవేర్చుకొనుట గొప్పతనము నకును, నాగరికతకును చిహ్నములైనవి. మానసికవృత్తుల వలన జీవించెడివారు రోజుకు కనీసము రెండుమైళ్లదూరమైన నడచుటకు తీరిక లేదనుచున్నారు. సూర్యనమస్కారములు మానినారు. యోగాభ్యాసము లేదు. తాలిఁఖానాలు పోయినవి. నడక మోటు అయినది. నీళ్ళు తోడుట అనాగరికచిహ్నము. కాలుమీద కాలు వేసుకొని కూర్చొనుట, గొప్పతనము యొక్క నిదర్శనము. ఈ దుస్థితి యింక కొద్ది కాలము ప్రబలినచో మన శరీరములకు కదలిక లేక, ఆయురారోగ్యములు పూర్తిగా క్షీణించి పోవును. శరీరపరిశ్రమ వలన జీవించువారి కుండు సౌఖ్యము మానసిక వృత్తుల నవలంబించెడి వారికి లేదు. మానసిక వృత్తులలో నున్నవారైనను శరీరపరిశ్రమకు కావలసిన పనులుకూడ అలవస్సుకొన్నచో శరీర వ్యాయామమునకు మాత్రమే గాక జీవనాధారమునకుకూడ ఉపయోగపడి నిర్భయమును కలుగ జేయును.

మన ఆయురారోగ్యములకు విశ్రాంతికూడ అత్యవసరమై యున్నది. గాఢ నిద్రయన నెట్టిదో మనలో చాలమంది యెరుగము. విశ్రాంతికి అవసరమైన కాలమును మనకెన్ని పనులున్నను నియమించి తీరవలెను. నిజమైన విశ్రాంతి యానందమును అనుభవించుటకు ఆహార నియమమును, మనశ్శాంతియును

వ్యాయామమును తోడ్పడ గలవు. నిద్ర పట్టనివారు బోధములు మొదలగు మత్తు పదార్థములను ఉపయోగించి కృత్రిమ విశ్రాంతిని పొందుటకు ప్రయత్నించ కూడదు.

ఆయురారోగ్యములకు శరీరపరిశుభ్రత అత్యవసరము. అన్యదేశములలో నెలకు ఒక పర్యాయ మైనను స్నాన మాచరించని వారు గలరు. స్నాన మాచరించుట కవసర మైన నీటి సౌకర్యములు వారికి లేవు. మన దేశములో నీరు సమృద్ధిగ దొరకును. శరీరమును దుద్దు కొనుటకు సబ్బు అవసరము. తుండుగుడ్డగాని, రేవడిమట్టిగాని చాలును.

ఆయురారోగ్యములకు అవసర మగు పదార్థములను భారతీయులు ఇతర దేశముల నుంచి దిగుమతి చేసుకొన వలసిన అవసరము లేదు. అవసర మగు పదార్థము లన్నియును మన భూములలో ఫలించగలవు. ఆహారము నకు ఉపయోగించెడి పైరులను మాని అస్య దేశములకు ఎగుమతి చేసి యెక్కువ ద్రవ్యమును సంపాదించవలె ననెడి వ్యామోహము వలన, ఆహారమున కుపయోగించని పైరులను, ఫలింపచేయుటకు ప్రారంభించినాము వర్షినియా పొగాకు దీని కొక ఉదాహరణము. కర్షకుని కృషి, తనకును, తన కుటుంబమునకును, తన జాతీయులకును, ఆహారమునకు నుపయోగించ వలెను గాని అన్య దేశముల కెగుమతిచేసి ద్రవ్యమును ఆర్జించి అనావశ్యకమైన వస్తువులకు వినియోగించుట న్యాయము కాదు. బీద సాదలకుగూడ ఫలములు లభింపచేయుట మన కర్తవ్యము గనుక ఫలవృక్షములు వృద్ధి చేయవలెను. కూరగాయలు విరివిగ పండించ వలెను. పల్లెలలో ప్రతి పెరటియందును

కూరలు ఫలించెడివి. క్రమక్రమముగఁ గూరలను పెంచెడి అలవాటు పోవుచున్నది. పల్లెలలోఁ గూరలు ఫలింపచేసినను పట్టణముల కెగుమతినిమిత్తమే ఉపయోగించబడుచున్నవి కాని కర్షకుని స్వంతమునకుగాని, స్వగ్రామమునగాని ఉపయోగపడుచుండుట లేదు. ఈ విషయములో చాలా మార్పు జరుగవలసి యున్నది.

దేనికైనను భగవత్సహాయ మవసరము. మన మెంత కృషిచేసినను భగవదనుగ్రహము లేనిది ప్రయోజనము పొందజాలము. ప్రకృతి మానవుడును, సర్వేశ్వరుని మరచిపోక భగవదారాధన చేయుచుండ వలెను.

ఇంతవరకూ ప్రకృతి జీవనవిధానమును గూర్చి చెప్పితిని. ఇంక చికిత్సను గురించి క్లుప్తముగ ప్రసంగించెదను. చికిత్సకంటె నివారణ కొరకు మన మెక్కువ యాటపడవలెను. ప్రకృతి మాత విధానముల ననుసరించి జీవనము జరిపి యెంత జాగ్రత్తపడినను వ్యాధి అనివార్యము కావచ్చును. వ్యాధియొక్క చికిత్సకు అనుభవజ్ఞుల వైద్యసహాయ మవసరము. ఇతర వైద్యములకంటె ప్రకృతి వైద్యము శ్రేష్ఠమయిన దని యిచ్చట సమావేశమైన మనకందరికిని తెలిసిన విషయమే అయినందున నేను చెప్ప నవసరములేదు. ఈ పట్టణపు జనసంఖ్య సుమారు ఒకలక్ష అయినను ఒక సంవత్సరము క్రిందటి వరకు ఇచ్చట ప్రకృతి వైద్యశాల లేకపోవుట చాల శోచనీయము. శ్రీకొలిపాక ఆదినారాయణశర్కగారు విజయవాడలో ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి కొరకు కృషి సల్పుచున్నారు. మన మందరమును శక్తి వంచన

లేకుండ వారికి సహాయపడవలెను. ప్రకృతి వైద్యశాలకు కొంత స్థలము కావలసియున్నది. స్థలమును కొనజాలకపోయినను, అద్దెకై నను తీసుకొనవలసి యున్నది. వైద్యశాలను స్థాపించుట ఒక్క వ్యక్తికి సాధ్యము కాదు. పౌరుల సహాయ మవసరము.

ప్రకృతివైద్యమునకును, ఇతర వైద్యములకును ఒక ముఖ్యమైన భేదము కలదు. ప్రకృతి వైద్యమునకు మందులు లేవు. మందు లమ్మవలసిన అవసరము లేదు. ప్రకృతివైద్యుడెంత శ్రమ పడినను అతనికి, ఇతర వైద్యుల కిచ్చు ప్రతిఫలము నిచ్చుటకు బుద్ధి పుట్టదు. వైద్యునివలన గాక స్వయంకృషి వలన నా వ్యాధి నివారణ అయివట్లు తోచి వైద్యుని నన్మానించుటకు మనస్సు సిద్ధపడదు. జీవనము జరుపుకొనుటకు ఇతరమార్గము లేనివారు ప్రకృతి వైద్యమందు ప్రావీణ్యత కలిగియున్నను వృత్తిగా ప్రకృతివైద్యము నవలంబించుటకు దగిన ఉత్సాహము లేకున్నది.

ఈ విషయమును మన మందరమును గుర్తించి ఈ లోపమును సవరించవలసి యున్నది.

ప్రకృతి పత్రిక వలన ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము చాల జరుగుచున్నది. ప్రకృతి పత్రికను ప్రారంభించి తమ జీవితమును ప్రకృతి వైద్య వ్యాప్తికిని, ప్రకృతి జీవన వ్యాప్తికిని ధారపోసిన కీ॥శే॥శ్రీ నారిశెట్టిహనుమయ్యగారిని మనమందరమును కృతజ్ఞతతో స్మరించవలసి యున్నది. పత్రికను వృద్ధిలోనికి తెచ్చి ప్రకృతి విద్యను వ్యాప్తిచేయుటకు చాల శ్రమ పడుచున్న శ్రీ పుచ్చా వెంకటాశ్రమయ్యగారికిని

మనము చాల కృతజ్ఞులమై యుండవలెను. ప్రకృతి పత్రికకు చందాదార్లుగ చేరియు, ఇతరులను చేర్చియు పత్రికను వ్యాపింప చేయుట మన కందరికిని అనివార్యమైన కర్తవ్యము. ప్రకృతి వైద్యమును గురించిగాని, ప్రకృతి జీవనమును గురించిగాని చెప్పటకు నేను సమర్థుడను కాను. అనుభవమును, పాండిత్యమును గల యీ సభవారికి పాండిత్యముగాని, అనుభవముగాని లేని నేను చెప్పటకు సాహసించి నందుకు నన్ను క్షమించ వేడుచున్నాను.

ఇంకొక్క విషయము మనవి చేయవలసి యున్నది. ప్రపంచస్థితి తారుమారుగ నున్నది. కొద్దికాలములో భారత దేశముయొక్క ఆధ్యాత్మిక సంపత్తి అన్యదేశములకు ఆదర్శమును, శరణ్యమును కాక తప్పదు. ఇహపర సౌఖ్యములకు భారత దేశముమీదనే ప్రపంచ మంతయు నాధారపడవలసి వచ్చును. భక్తిజ్ఞాన వైరాగ్యములను, నిరాడంబర జీవనమును ఇతర జాతులకు నేర్పవలసిన బాధ్యత మనమీద పడును. ఇతరులకు నేర్పుటకు మనము ప్రావీణ్యత సంపాదించ వలసియున్నది. ఇందుకు ప్రకృతిజీవనము చాల సహాయ పడును. ఎన్నడో యెచ్చటనో తయారైన కృత్రిమాహారములనుగాని, కృత్రిమపానీయములనుగాని, కృత్రిమక్షీరములనుగాని, యనావశ్యకమైన యే యితరవస్తువును గాని మనము వాంఛింపక మన భరతమాత మన కొనగొన పదార్థముల మీదనే యాధారపడి జీవించుట మన కర్తవ్యము. ప్రతిదిసము నియమిత మైన పనికిని, మానవసేవకును, నియమితమైన విశ్రాంతికిని, కాలమును విభజించి కార్యక్రమ మేర్పరచుకొని ఆచరణలో పెట్టవలసి

రోగము - వ్యాయామము

గొల్లకోట సత్యరాజులు, ప్రకృతి జీవనాభిలాషి

రోగమెందుకు వస్తుంది? మానవుడు ప్రకృతి మాత ఆజ్ఞలను ధిక్కరించి సరియైన గాలిని బీల్చక, మితిమీరి భుజించుటచేత వస్తుంది. దీనికి డాక్టర్ల నాశ్రయించి మందులకు డబ్బు తగలేసి చివరకి పొందేదేమి? ఆరోగ్యమా? కాదు. తిరిగి రోగమునే. ఆస్పత్రులలో చికిత్సార్థము మనలను చేర్చుకొనిననూ డాక్టర్ల వద్దకు మనము మందుల కొరకే గేగిననూ, వారు మనలను దేహపరిశ్రమ అనగా వ్యాయామము చెయ్యమని ఒక్కసారికూడా చెప్పిన పాపాన పోరు. వారు మందులు పోసి మన శరీరాన్ని వీడించ చూతు రేకాని మన ఆరోగ్య భద్రతకు సలహాలనే యివ్వరు. ఆహా! రోగిక కలిగిన జబ్బును పరిశీలించి దానిని ఈ జన్మలో పోదని చెప్పుదురు కొందరు, దీనికి తగిన రసాయనికౌషధములు పడవలెనని కొందరు చెప్పుదురే కాని దానికి తగిన నియమము లేర్పరచి దానికి మనోవ్యాధులు లేకుండునట్లు ప్రశాంతజీవితమే మేలని బోధించుచూ, కృశించుచున్న వాని దేహమును వ్యాయామముచే వృద్ధిపొందింపజూడరుగదా! రోగి బాగుపడవలె నన్న ఎట్లు బాగుపడును; ఛాని రోగ మిట్టిదని తెలిసిననూ వానికి దాని యందు మనసుచొరకుండా యితర విషయములందు వాని బుద్ధి ప్రవేశింపచేసి, వ్యాయామము గురించి బోధించాలి. ఆ వ్యాయామములోనే వానికి కావలసినంత ఆనందమూ, ఆరోగ్యమూ, సౌఖ్యమూ వుండని బోధించాలి. అంతేగాని వానిని మనోవ్యాధులకు గురిచేసి మంచ మెక్కించుట గాదు. పోనీ, ఒకవేళ వ్యాధి క్రూరవ్యాధే అనుకొందము. అప్పుడుగూడా వాని కీ సంగతి తెల్పక

జీవితమును ప్రశాంతమైన నిర్విచారమార్గమునకు మరల్చి ఆధ్యాత్మికముబోధించినచో వాని కీమనోవ్యాధి యేకలుగదుగదా! అనగా పుట్టిన ప్రతి వస్తువునకు ఎప్పుడైనను నాశన మున్నదనియూ, అట్టి నశింపుగల వస్తువుకై విచారించుట మూర్ఖత్వమనియూ, అట్టి రోగములు కర్మబంధమును బట్టి గలిగినవి గాన విచారించుట తగదనియూ, దీనికి నిర్విచారమైన యోగ జీవితమే ముఖ్యమనియూ వానికి పూస గుచ్చినట్లు బోధించినచో, వాని మనస్సు యిక ఐహిక నుఖముల కొరక పాటుపడక పారమార్థిక చింతతో రోగమునూ, మనోవ్యాధులనూ పారదోలి నిష్కళంకమై నిత్యోత్సాహముతో గూడి దివ్య నుఖముల కొరక పరమాత్మను ధ్యానించు చుండును. దీనితోనే యాతని జీవితము పూర్తిగా మారి వ్యాయామాది విషయములందు బ్రవేశించును. ఎట్లన యోగాభ్యాసాదులవలన యోగాసనములు కూడా వ్యాయామములో చేరినవేకదా! ఇక అందు విషయమై సంశయమేల? పరమాత్మ చింతన నేయువానికి యోగాసనము లేమి? వ్యాయామ మేమి? యని మీ అడుగవచ్చు! యోగియై పరమాత్మను ధ్యానించువాడు దేహ పోషణార్థము అనగా దేహము బాగున్న నేకదా మనము పరమాత్మను ధ్యానించునది అను భావనతో గూడి యోగాసనములు చేయుటకో లేక వ్యాయామము చేయుటకో ప్రారంభించును. దినమునకు కనీస మత డొక గంట కాలమును దానికీంద వెచ్చించగలడు. ఇదియే నిజమైన రోగ నిర్మూలనము. ఇదియూ నిజమైన వ్యాయామమే సుమా.

జాతీయైశ్వర్యంలో పండ్లకుగల స్థానం *

వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త, మాజీపార్లమెంటరీ కార్యదర్శి

శ్రీమా గంటి బాపినీడుగారు

ఒకప్పుడు ప్రపంచాని కంఠటికీ నందనో ద్యానం అనిపించుకున్న భారతదేశములో ఈనాడు దరిద్రదేవత మూర్తి భవించి వుంది. అతి సారవంతము లైన భూములూ, కావలసినంత సూర్యరశ్మి, మంచి వ్యవసాయానికి కావలసిన ఋతువులూ మొదలైనవన్నీ వుండి కూడా మనం అభివృద్ధి పొందలేక పోతున్నామంటే, కారణం ఏమిటి? స్వతస్సిద్ధంగా భూమిలో దాగియున్న సుగుణాలను వుపయోగ పరచుకొనే శక్తి లోపమయి వుండాలి. ఈ భారతదేశంలోనే యోగీశ్వరులు, మునులు, శాస్త్రవేత్తలూ ప్రత్యేకం పాలూ, పండ్లమీద జీవించా రని మనకు తెలుసు. ఇప్పటికీ అటువంటివారు లేక పోలేదు. పర్వదినాలలో అందరూ పండ్లనుమాత్రం ఆహారంగా వుపయోగిస్తారు. పండ్లు లేని శుభ కార్యాలుకాని, దేవదర్శనాలు గాని అసలు జరుగవు. ప్రకృతి ఆహారమైన యీ పండ్లవిషయంలో జాతిమత భేదాలకు స్థానంలేదు. ప్రతిహిందువూ తినే అన్నంలో కాయగురలనుండి తయారుచేయబడ్డ పచ్చడో వూరగాయో వుండితీరాలి. మన దేశపు శీతోష్ణ పరిస్థితులను బట్టి కృత్రిమ పానీయాలకన్నా, ఫలరసాల కెక్కువ ప్రాముఖ్యం యివ్వాలి. శ్రమ తీర్చేదీ, ఆరోగ్యకరమైనదీ అయిన కొబ్బరినీళ్ళకు యిప్పుడిప్పుడు చలామణి యొక్కవకావడం సంతోషించవలసినసంగతి. ప్రతివ్యక్తి రోజుకీ అధమం ఒక పండునయినా తినేట్టు చేయడం మన ఉద్దేశ్యం

చేసుకోవాలి. అప్పుడే కోసినవి కానీ, ఎండబెట్టి డబ్బీలలో నిలువచేసినవి కానీ, మనపండ్లు యితరదేశాలలో అతి సులభంగా అమ్ముడు పోవడాని కవకాశం వుంది-

పండ్ల పరిశ్రమ యింత అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేసుకొనడానికి యిన్ని అవకాశాలున్నప్పటికీ, జాతీయైశ్వర్యంలో పండ్ల పరిశ్రమ ప్రస్తుతం ఆక్రమించుకొన్న స్థానం ఎక్కువ వ్యాకులత కల్పిస్తుంది. ఎన్నెన్ని ఎకరాలలో పండ్ల తోటలు వేయబడినవో, నర్కారు నివేదికలవలన తెలుస్తూ వున్నవి.

మామిడి	2,40,652
అరటి	1,42,140
నిమ్మ, నారింజలు	21,000
దాక్షిణ్య	250
అనాస	350

జామ, సపోటా, జీడిమామిడి తోటల వివరాలింకా తెలియవు - మొత్తంమీద మన రాష్ట్రంలో పండింప బడుతూ వున్న పండ్ల విలువ 5 కోట్ల రూపాయలు !

ఎగుమతులు	మణుగులు
మామిడి	5,64,000
అరటి	2,50,000
అనాస	1,17,000
నిమ్మ	25,000

మొత్తం విలువ రు 2,71,000

* 1939 లో కోయంబత్తూరు వ్యవసాయకళాశాల వార్షికోత్సవ సందర్భంలో ఇచ్చిన ఉపన్యాసం నుండి.

దిగుమతులు	రూ. విలువ
విదేశీపండ్లు	1,62,000
ద్రాక్షపండ్లు	1,27,000
నారింజ	4,92,000
అనాస	12,000
నిమ్మ	5,000
డబ్బాలలో నిలువచేసినవి	2,00,000
ఊరగాయలు మొదలైనవి	1,00,000
ద్రాక్షరసం	21,000

ప్రపంచములోని ఏ పండ్లతోటల నైనా జయ ప్రదంగా నిర్వహించడానికి అనుకూలమైన నేలలూ, శీతోష్ణస్థితిగతులూ యిక్కడ దొరుకుతవి. ఇతర దేశాలలో వేలకొద్దీ ఎకరాలలో పెరిగే కొన్ని పండ్లకు హిందూ దేశమే జన్మస్థాన మని నిర్ణయానికి వచ్చారు. తన కడుపున పుట్టిన బిడ్డల్ని పోగొట్టుకొని ఇతర దేశాలనించి యిప్పుడు తెప్పించుకోవలసిన అవసరము భారతమాతకు తీరని కళంకం. అమెరికా ఆస్ట్రేలియా ఆఫ్రికా దేశాలలో ప్రఖ్యాతి గన్న సీమ బత్తాయీల ప్రధమ నివాసం హిందూ దేశపు తూర్పు భాగములో ననీ, నిమ్మలలో అత్యుత్తమ జాతుల పుట్టుక హిమాలయ పర్వత ప్రదేశమనీ, ప్రపంచం ఒప్పుకుంది !

గ్రామ పరిశ్రమలలో ముఖ్యమైనదే గాక. దేశ ఊమానీ, సంపదనూ పెంపొందించే యీ ఫల పరిశ్రమ విషయంలో ఎక్కువ దీక్ష పూనడం మన ధర్మం. దీనిపై చూప బడిన సవతిప్రేమవల్ల ఒక శతాబ్దం క్రింద వున్న పరిస్థితిలోనే యిప్పుడు వున్నాము. వీటియందు కన్న టీ, కాఫీ తోటలలో ఎక్కువ శ్రద్ధ జూపబడిన దని కొందరి అభి

ప్రాయం. దక్షిణాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా, ముఖ్యంగా హవాయి దీవులు పాతికేండ్ల లోపుగా ఒక్క పండ్లవ్యాపారం వల్ల ప్రాముఖ్యంలోకి వచ్చింది గ్రహించినపుడు, సక్రమ పద్ధతులూ, మంచి ప్రోత్సాహము వుండి మనమెంత ముందుకు రావడానికి అవకాశం లున్నవో బోధపడుతవి.

పండ్ల అభివృద్ధికి వాటిని కొత్త ప్రదేశాలలో ప్రవేశపెట్టి, వ్యాప్తిచేయడం ఒక పద్ధతి. ఈ విషయంలో పాశ్చాత్యులకూ, మనకూ ఒక ముఖ్యభేదం వుంది. వాళ్ళ ప్రభుత్వం యిందులో ప్రత్యేక శ్రద్ధ పూని, శాస్త్రపారంగతుల సహాయం చేత ఎక్కడెక్కడినుంచో రకాలు తెప్పించి లాభ దాయకంగా పెరిగేట్లు చేశారు. నేల రకాలూ, వాటి పరిస్థితులూ, నీరు, గాలి, ఎండా మొదలైన ప్రకృతి శక్తుల నన్నిటిని విచారించి, ఏ నీటి కే రకం పండుతుందో ఆ శాస్త్రంలో చెయ్యి తిరిగిన వాడికే తెలుస్తుంది. మన కలా జరుగలేదు. అంత శాస్త్రోక్తంగా కావలసిన సంఘటనలు సాధారణ ఆసాముల పద్ధతులలో తిరిగి పోయినవి. చిన్న సువర్ణ కేళి మూమిడి, వడ్లపూడి నారింజలూ మనం అనుభవించడం కొందరి రైతుల అత్యద్భుత కృషివల్లనే నని జ్ఞాపక ముంచుకోవాలి. కాని, యీ పద్ధతిలో ఒక చిన్న లోపం వుంది. జహంగీరు మూమిడిపండ్లు ఎక్కువ శ్రేష్టమైన రక మని అభిప్రాయం కాని, పంట తక్కువ అనీ, వర్తకానికి యీతోటలు పనికి రావనీ అనుభవం మనకు బోధిస్తుంది. జహంగీరు అంట్లు చాలా చౌకగా అమ్ముడు పోతున్నవి. తోటలు వేసేవాళ్ళు ఎంతలాభం

అపేక్షించి అంట్లు కొంటూన్నారో అంత నిరుత్సాహం లభిస్తున్నారు ?

మనోయుద్ధానంతరం వచ్చిన ఆర్థిక మాంద్యం వల్ల పండ్ల పరిశోధనలో శాస్త్రసమ్మత పరిశోధన అనుసరించ వలసిన అవసరం గుర్తించబడింది. ఆహార నియమాలమీద పరిశోధనల వలన కూడా పండ్లయొక్క విలువ యిటీవల హెచ్చింది. వీటి విషయంలో ప్రజా బాహుళ్యానికి ఎక్కువ ప్రత్యాహం కలగడం వల్ల హిందూ దేశంలో అక్కడక్కడ పండ్ల తోటల అభివృద్ధి నిమిత్తమై పరిశోధనా స్థానములు నిర్మించారు.

కడపజిల్లాలో వున్న కోడూరు ఫలపరిశోధన స్థానాన్ని చూచి గర్వపడాలి. మన దేశంలో యితర భాగాలలోవీ, బర్మా, ఫిలిప్పైను దీవులనుంచి తెచ్చినవీ, చాదాపు వందకు పైగా ప్రసిద్ధమైన మామిడిరకాలున్నవి. నిమ్మ, నారింజలలో అంతకన్న ఎక్కువ రకాలు పెంచబడి, ఒక్కొక్కదాని మంచి చెడ్డలు ఆలోచించ బడుతూ వున్నవి. అన్నిటికంటే అద్భుతమైన విశేషం యింకొకటివుంది: కోడూరులోని రకాల ప్రసిద్ధి యితర దేశస్థులను ఆకర్షించి ఆ దేశాలలో యిక్కడి రకాలను ప్రవేశపెట్టే ఏర్పాట్లకూడా ప్రారంభించబడతూ వున్నాయి. పరిశోధనాస్థానాలు నిర్మించడంలోనో ఒక్కొక్క ప్రదేశాలకి అనుకూలమయినచోట్లు నిర్దేశించవలసి వుంది. కొండ పండ్లకు కొండ కెనాలులోనూ, ఏజెన్సీ పండ్లకు ప్రత్యేక సర్కారులలోనూ, దక్షిణాదిని నేలం దగ్గరగా కొత్త స్థానాలు వైకీ రావాలి.

ఇతర ఫలజాతులు జయప్రదంగా ఫలించడానికి కావలసిన నేలరకాలు మన రాజధానిలో వున్నాయని చెప్పవలసినది లేదు — ఈజిప్టు దక్షిణాఫ్రికా, అమెరికా దేశాలను ముందుకు తెచ్చిన ఖర్జూరపు చెట్లు దత్తమండలముల ఉష్ణపు వర్షం లేని మెట్టభూములలో ప్రవేశపెట్టడానికి అనుకూలం. బాగా వర్షంపడే సర్కారులలోనూ, పశ్చిమ తీరములోనూ, కమలాపండ్లు విరివిగా పండింపబడుతూ వుండడం ఆనందించవలసిన విషయం. ఫల పరిశ్రమాభివృద్ధిలో ప్రవేశపెట్టడమే ప్రథమ సోపానం.

హిందూ జాతీయం అంతా గ్రామాలలో విశ్వమై వున్నది గనుక, వాటి అభివృద్ధియే యిప్పటి ప్రభుత్వం (కాంగ్రెసు) తలపెట్టుతూ ఉన్నది. ప్రస్తుతం ఉన్న పైర్లను అభివృద్ధి చేయడమూ, కొత్త రకాలను ప్రవేశపెట్టి, రైతుల శ్రమకు సరియైన ధరపెట్టడమూ వ్యవసాయ శాస్త్రం చదివిన వారందరి విధిగా వున్నది — “శకజ్జేమాన్ని ఒక వృక్షానికి పోల్చవచ్చును - వ్యవసాయం దాని వేరు — వ్యాపారమూ, వుత్పత్తి దానిశాఖలు. వీటిని కొట్టివేస్తే చెట్టు చచ్చిపోతుంది.

ఇప్పటి ప్రభుత్వం (కాంగ్రెసు) ఆ వృక్షం విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొంటుంది. దానిశాఖలో ప్రధానమయిన యీ ఫల పరిశ్రమను రక్షించుతుం దనీ, చేయగలిగినంత సహాయం అపేక్షించ వచ్చునని గ్రహించడం ముఖ్యం.

మాంసాహారము నిషిద్ధము

జంతువులలో మాంసభక్షకములు, శాఖాభక్షకములు, తృణభక్షకములు, ఫలభక్షకములు, సర్వభక్షకములు నని యైదు తరగతులు గలవు. అందు గురుపోతు, సింహము, పులి, తోడేలు, పిల్లి మొదలగునవి మాంసభక్షకములు. ఏనుగు, మేక, గొఱ్ఱ మొన్నగునవి శాకభక్షకములు. గుర్రములు, గొడ్డు మొదలగునవి తృణభక్షకములు. (శాక భక్షణమును, తృణభక్షణమునుకూడ చేయుజంతువులన్నియు శాకభక్షకములనియే పిలువబడును.) కోతి, కొండముచ్చు, గోరిల్లా, ఒరాంగుటాంగ్ ' చింపంగి, మనుష్యుడు ఫలభక్షక జంతువులు. పంది, ఎలుక ఎలుగుబంటి మున్నగునవి సర్వభక్షకములు. గౌరవాధిక్యతగల ఫలభక్షక జంతువుల తరగతికి జెందిన మనుష్యుడు నీచాతీనీచ మగు సర్వభక్షక జంతువులకంటె అధమాధమ స్థితికి దిగియున్నాడు.

జంతువులన్నియు తమకు స్వాభావికమైన నిర్దిష్టాహారమును సేవించునుగాని, మనుష్యుడు స్వాభావికమును, అస్వాభావికమును, నిర్దిష్టమును, నిషిద్ధమునగు నాహారముల నన్నిటిని భుజించును. కావుననే మనుష్య సహవాసము లేని జంతువులలో లేనేలేని రోగములు, దుర్గుణములు, నేరములు, - మనుష్యసంఘమున

ప్రబలి బాధించుచున్నవి. మనుష్యులు తమ స్వేచ్ఛాచారమునకు తగిన ఫలము ననుభవించుచునే యున్నాడు. మాంసభక్షక జంతువులు క్రౌర్యము గలవియు, తృణ శాక ఫలభక్షక జంతువులు సాధు స్వభావము గలవియునై యున్నవి. మనుష్యులకు సైతము మాంస భక్షణమువలన క్రౌర్యము సంభవించును. మాంసాహారమువలన మనకు కామక్రోధాది మనోరోగమో, కీళ్ళనొప్పలు, క్షయ, మొదలగు దైహిక రోగమో తప్పక వచ్చి తీరును. మఱియు హింసచేయుట వలన పాపపు మూట మోయువలసి వచ్చును. జంతువులను చంపిననేగాని మాంసాహారము లభింపదు. చచ్చిన జంతువుయొక్క రక్త మాంసము లెట్టి మాయును పొందునో శారీర శాస్త్రజ్ఞుల కెఱుకయే గదా! జంతువుల దేహములలో ననేక కల్మషము లుండును. ఆ కల్మషములతో జేరియుండు మాంసమున ఉరియ యనబడు విషము పుట్టును. ఆ ఉరియ కల మాంసము విషతుల్యమే జంతువుల మాంసమున జీర్ణరసములు లేనందున నది తినువారి కజీర్తి రోగముచు గలిగించును. మఱియు మాంసములో పరిశుద్ధమగు చమురులేదు. కాన చెడుచమురు కీళ్ళలో చేరి నొప్పులను పుట్టించును.

(176 వ పేజీ తరువాయి)

యున్నది. ఈ విధానములవలన కొద్ది కాలములో మన దేశముయొక్క ఆర్థిక దుస్థితిని తొలగించుటయే గాక అన్య దేశీయులకు ఆదర్శమై మానవకోటిని ప్రస్తుతపు దుస్థితిలో నుంచి యుద్ధరింపగలము.

ప్రకృతి జీవనమును వ్యాప్తిచేయుటకు కృషి చేయువారి కందరికి కృతజ్ఞతా పూర్వకమైన

పందనము లర్పించుచు తమకెల్లరకు మరి యొకసారి మనఃపూర్వకమైన స్వాగత మొసంగుచు దయామయులైన ప్రకృతిమాతయును, సర్వేశ్వరుడును మన శిబిరకార్యక్రమమును జయప్రదముగ సాగించవలె నని ప్రార్థించుచు సంతటితో ముగించుచున్నాను.

మాంస భక్షకులకు, దేహబలము క్రమ క్రమముగా క్షీణించును. ఆయువు క్షీణించును. అధికముగ మాంసము తినువారు దీర్ఘకాలము జీవింపరు. పైకి స్థూలముగ కన్పించినను లోపల బలము గాని, నడచుటకు, పనులు చేయుటకు త్రాణగాని వారి కుండదు. కావున మాంసాహారమును అనగా మేక, గొట్టె మొదలగు జంతువుల దేహములను, చేపలను గ్రోడ్లను ఎవరును తినగూడదు. మరియు ఆవ, ఇంగువ మొదలగువాటితో పొగించిన మసాలాలువేసిన, ఊరవేసిన కారము, ఉప్పు నూనెలు కలిపిన, పులిసిన పదార్థము లన్నియు మాంసాహారము వలనే నిషిద్ధములును దైహిక మానసిక రోగములను కలిగించు ననియునై యున్నవి. సత్యాన్వేషణ బుద్ధితో పరిశీలించిన వాటికీ సత్యము మన వైద్యశాస్త్రముల యందును, మత గ్రంథముల యందును విస్పష్టముగ చూపట్టును. శాకాహారమువలన నాయురారోగ్య బల సత్యములు వృద్ధియై జీవితము రమ్యమై సౌఖ్యము కరతలామలక మగును. ఫల భక్షణమునకు శాకభక్షణమునకు చాల సంబంధ మున్నది. కావున నెల్లరును మాంసాహారమును వర్జించి హిందూ దేశీయు లందరు శాక భక్షకులే ననుకీర్తిని గడింతురు గాక. ఉద్రేకకరములగు సంభారములను వర్జించి శాకభక్షకులగు వారందరు ఫలభక్షణమునకు తగినంత యవకాశ మిత్తురుగాక. ఐర్లండు, ఉత్తర స్కాట్లండు దేశీయులు మాంసాహారమును వర్జించి శాకభక్షణము చేసి, శాక భక్షణము వలన బుద్ధిబల మెక్కువగునని తెలిపియున్నారు. ఇప్పుడు ఇంగ్లాండు, అమెరికా, జర్మనీ

మొదలగు విదేశముల యందు కూడ మాంసాహారము నిషిద్ధమని వాదించువారును శాకభక్షణమును ఫలభక్షణమును అవలంబించువారును, ఉప్పు మొదలగు నస్వాభావిక పదార్థములను విసర్జించి సాత్వికమైన చప్పిడి వంటకమును సేవించువారును, ఉపవాస చికిత్సయు, చప్పిటి స్నానము లాచరించువారును వందలకొలదిని కలరు. మాంసాహారము ముఖ్యాహారముగ గల శీతలదేశ వాసులే మాంస భక్షణము మాని వేయుచుండగా, మత్తు వస్తువులను విసర్జించుచుండగా మన దేశీయుల కదియొక కష్టసాధ్య మగు పని కాదు. అయినను మన వారిపుడు మరింత చెడిపోవుచున్నారు. బాలింతలకు బ్రాందియు కొన్ని రోగములకు కోడిగుడ్లును బ్రాహ్మణులు కూడ జంకు గొంకులు లేకుండ వాడుచున్నారు. ఉప్పు, కారమునకు కొదువయే లేదు. నానాటికి నుద్రేకపదార్థ సేవన యెక్కువై రకరకముల వంటకములు నిలువనరుకులు బైలు దేరుచున్నవి. చప్పిరు జలుబట. మంచినీరు త్రాగుటయే మానివేసి సోడా లెమ్మడు కాఫీ, టీ, త్రాగుచున్నారు. ఉపవాస ముండుటయే జబ్బునెదరు. రోగులకును, బాలింతలకును పసిబిడ్డలకును బలవంతముగ అన్నము, కూరలు, నేయి అన్నియు పెట్టుచున్నారు. మన దేశము పవిత్రమైన ఋషి సాంప్రదాయము కలదియైనను మాంసభక్షణమున కిప్పుడీ దేశము మితి మీరిపోయినది. వంగదేశము, ఉత్తర హిందూస్థానమున బ్రాహ్మణులుకూడ చేపలు, మాంసము తినెదరు. దక్షిణహిందూస్థానమున అగ్రజాతివారిలో మాంసాహారస్థానమును ఇతర సంభారపు దినుసులు ఆవ, కారము మున్న

గునవి ఆక్రమించినవి. ఇక శూద్రులనుగూర్చి చెప్పవలయునా? వారి సంగతి నడుగ నక్కర లేదు. ఏదేశముకాని ఆరోగ్యవంతు లగు జనుల వలననే పెంపొందగలదు. ఆరోగ్య మెప్పుడు నాహారసంస్కరణము వలననే లభించును. సాత్విక మైనట్టియు, స్వాభావికమైనట్టియు,

హితమితాహారమును నేవించుటయు, మాంసాహారమును, తత్తుల్యమగు నుద్రేకపదార్థ నేవనమును మానుటయే ఆహార సంస్కరణము. భగవంతు డిట్టి సాత్వికాహారమునే భుజించు నట్లు భారతీయుల నెల్ల పురికొల్పును గాత.

సమయోచిత చికిత్సలు

అనుదినము జరుగు పనులలో హఠాత్తుగా అనేక చికిత్సలు తటస్థించుచుండును. కూరగాయలు తరుగునపుడు వ్రేలు తెగవచ్చును. కట్టెలు కొట్టినపుడు గొడ్డలిజారి కాలు తెగవచ్చును. నిప్పుపడి శరీరము కాలవచ్చును. ఇట్టి వాటికి మన మేమి చేయవలయును? చేతనుండిగాని, భుజమునుండిగాని రక్తము కారుచున్నయెడల ఆచోటికి పైగా రుమాలుగాని తాడుముక్కగాని కట్టవలయును. ఈ రెండును దొరకనపుడు జందెముతోనో, మరేదేని గుడ్డతోనో బిగించవలయును. పలుదోము పుల్లగాని అట్టిదే మరేదేని పుల్లగాని కట్టులోనికి పోనిచ్చి ఆ కట్టును మెలిపెట్టుటవలన రక్తము కారుట ఆగిపోవును. పాదమునుండి మీగాలు నుండి రక్తముకారుచున్న పుడు చేతికి కట్టినట్లే కట్టు కట్టవలయునుగాని కట్టు తొడయందు కట్టవలయును. చిన్నరాయిగాని కొయ్యముక్కగాని రుమాలులో నుంచి బిగించి కట్టినయెడల తొడలోని రక్తనాళములకు బాగుగ నొక్కు తగిలి రక్తపాతమాగగలదు. ఈ స్వల్పసాధనముల మూలమున ననేకమంది తల్లులు తమ పిల్లల ప్రాణములను కాపాడగలరు. కొందరికి ఊపిరితిత్తులనుండి హఠాత్తుగ రక్తము వెడలును. వారు దగ్గినపుడు

ఎఱ్ఱని నురుగుతో కూడిన రక్తము విస్తారముగా పడును. మిక్కిలి నీరసముగ నుండును. ఈ సమయమున రోగిని తలయుభుజములును వైకుండునట్లు 2, 3, తలగడలు మెడక్రిందనుంచి పరుండబెట్టి శాంతపరుపవలయును. ఎదురుతొమ్ము మీద తడిగుడ్డలుంచి మాటిమాటికి మార్చుచుండవలయును. రెండుభుజముల మధ్యను వీపుక్రిందను తడిగుడ్డలుంచవలయును. రోగిని శాంతముగను, ధైర్యముగ నుంచుట చాల అవసరము. కొందరికి ముక్కుబెదరి రక్తము విస్తారముగ కారి అపాయకరముగ నుండును. అపుడు వాని మెడలో నేమైన వస్తువులు నెక్తైలు తాడులున్నయెడల వాటిని వదులుచేసి తల యెత్తుగ నుండునట్లు వెల్లకిల పరుండబెట్టి ముక్కుపై భాగమునను, మెడవెనుక భాగముననుతడిగుడ్డ వేయవలయును. బొటనవ్రేలితోను, రెండవ వ్రేలితోను ముక్కు బిగపట్టి యుంచవలయును. రక్తము ముద్దలు కట్టియున్నపుడవి తీసివేయరాదు. వాటివలన కూడ రక్తము కారుట ఆగి పోవును. దేహము కాలుట సంభవించినపుడు బొత్తిగా గాలి తగులనీయకుండ చేయవలయును. కాలినచోట దుస్తులున్నచో కత్తిరించి తీసివేయవలయును. తొందర తొందరగా చింపి చర్మమునకు బాధ కలిగింపరాదు. ఉన్ని దుస్తులను కొబ్బరి నూనె

మంచినునానె వీటితో తడుపుట మంచిది. కొబ్బరినూనెతో గుడ్డ తడిపి కాలినచోట నుంచుట మంచిది. కాలుపు దారుణముగ నున్నపుడు గోరువెచ్చని నీటియందు రోగి నుంచుట మంచిది. ఇందువలన నరముల యపాయము తప్పి సౌఖ్యము కలుగును. దుస్తులకు అనగా బట్టలు అంటుకొనినపుడు అటునిటు పరుగిడరాదు. నిప్పంటుకొనిన వెంటనే క్రొంగపడి మంట ఆరిపోవువరకు దొర్ల వలయును. కంబళి మొదలగునవి కప్పవల యును. కప్పి మంట పోవుచుక నలువవల యును. కంబళి మొదలగు గుడ్డలను వెదకి ముఖముమీదను, వృక్షము మీదను వేసుకుని

వాటిని కాపాడు కొనవలయును. పరుగెత్తి నచో గాలికి మంట విస్తార మగును గాని చల్లార నేరదు. పోకచెక్కలు డబ్బులు పటిక బెల్లపు ముక్కలు నోటిలో నుంచుకొని య జాగ్రత్తగ నుండినపుడు ఆ వస్తువులు ఊపిరి గొట్టములలో ప్రవేశించి యుక్కిరి బిక్కిరి చేయును. అపుడు తలక్రిందుగ నుంచి వీపు మీద చరచ వలయును. అపుడే వేలు నోటి లోనికి పోనిచ్చి వాటిని లాగివేయవలయును. ఈ యాపద చిన్న చిన్న పిల్లలకు తరుచుగ సంభవించును గాన వారి కిట్టి పదార్థముల నన లియ్యకుండుటయే సర్వోత్తమము.

క్షురకర్మ

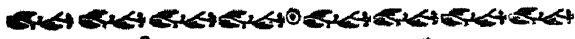
ఈ కర్మపూర్వము మనవారు నెమ్మదిగా అంత నాగరికత లేక అంత ఆశాపాశముచే బంధింప బడక కాలము గడపిన దినములలో లేదు. ఇటీవలనే ఉద్భవించినది. పూర్వీకులకు వెంఠ్రు కలు పెంచుకొనుటయే గౌరవముగా నుండి యుండినటుల గనబడును. ఇందువలననే కా బోలు వారు “మా తండ్రిగడ్డముసాక్షి” అని సమయము వచ్చినపుడు ఒట్టుబెట్టుకొనుచుండె డివారు. లోకమునందు యుద్ధ మెప్పుడు ప్రారంభ మయ్యెనో అప్పుడే క్షురకర్మ సృజింప బడినది.

వారికిని తమ గడ్డమును ఎవరు లాగెదరో అని భయమే. కాని గడ్డమున్న గాంభీర్యమును వదలుకొన నిచ్చగించక పూర్వపు జాతు లెన్నియో తగవులేకుండ ఎటులో శాంతిని రక్షించుకొనుచు తమకాలమును గడిపి యున్నవి. కాని పూర్వకాలపు ఈజిప్టియనులు గడ్డములు, మీసములు నుంచుకొనువారుకారు. అయినను వానిని వేషధారుల పగిదిగట్టుకొని యుద్ధమునకు బోయి అట శత్రువులు వానిని పట్టి లాగగానే వారిపై బడి వారిని బరి మార్చు చుండెడివారు. అప్పుడు పూర్తిగా క్షారము చేయించుకొనిన వారే యెక్కువ ధైర్యవంతు లని జ్ఞాపింపబడుచుండెడిది. ఇదియే క్షురకర్మయొక్క పూర్వ చారిత్రము.

వెండుకలను బెంచుకొనినచో శత్రువులు బట్టి లాగుదు రని భయపడి ధైర్య విహీను లైనవారు క్షురకర్మను శరణు వేడసాగిరి. ఎట్టి

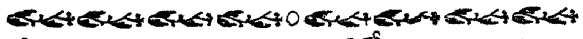
9 వ ప్రకృతి శిబిర ఆదాయ వ్యయములు

- జ మ లు : విరాళములు 63-8-0 శిబిరవాసులవద్ద వసూళ్ళు : ఆహారమునకు 153-9-0 శిబిర వ్యయ ములకు 30-0-0 రోగుల ఫీజు 28-0-0 విద్యార్థుల రుసుము 11-0-0 ఖరీదీ రు 286-1-0.
 - ఖ ర్చు లు : బండ్ల ఖర్చులు 7-10-6 పోస్టేజీ 9-3-0 ఆహారమునకు 194-10-0 పరికరములు స్టేషనరీ వగైరా 40-3-3 అచ్చుపని 9-8-0 నౌకర్లు 22-0-0 నిలవ రొక్కము 2-14-3 ఖరీదీ రు 286-1-0.
- బెజవాడ, 13-5-41. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, శిబిర కార్యనిర్వాహకుడు.



స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము.



మే మా వచ్చిన సభిక్షలతో ఆనందముగా కొంతసేపు కాలక్షేప మొనర్చి, మమ్ము తమ గ్రామము పిలుచుకొని పోవు సంకల్పముతో నచ్చటికి వచ్చిన మా శిష్యుడు గారపాటి కోటిలింగముతో గలసి ఆ కారుపై - రాత్రి రి గంటలకు పెదపాడు జేరుకొంటిమి. “సుబ్బారెడ్డి రాడీలకు గురువు. అతని గురువు లంత కన్న రాడీ లగుదు” రనెడి యుద్దేశముతో నీ గ్రామస్థులు మొదట తమ దిర్భనమునకు రాలేదని తేలప్రోలు రెడ్లు కొంతమంది మమ్ము వీడ్కొల్పు సమయమున మాతో జెప్పిరి. సుబ్బారెడ్డి భార్య నవమాసములు నిండి కదల లేని స్థితిలో నున్నను, మాపై ని గల పరమ భక్తితో మాకు గావలసిన సర్వసదుపాయములు చేయుట కామెయే పూనుకొనెను. సుబ్బారెడ్డి తల్లి మమ్ముఁ జూచి “నా యేకై క కుమారుని తిరుగ నాకు దయ చేసితి” రని మిక్కిలి పొగడి సంతసించెను. మా రెండు గొడుగులలో నొకటి సరికొత్తది. అది పడుచు దన మగుటవలన మా వద్ద నుండఁ జాలక తనతో జతపడిన యితర గొడుగులతో గలిసి యెచ్చటికో పారిపోయినది. మాతో బాటు దానికిని ముసలితన మగుటవలన, తక్కిన గొడుగు ఎక్కడికిని పోఁజాలక, చిరకాల పరిచయమును బట్టి మమ్ము విడిచిపెట్టజాలక, చస్తూ, బ్రదుకుచూ మాతోడనే కాలక్షేపముఁ జేయవలె నని అక్కడనే నిలిచిపోయినది. దేవతలలో దేవేంద్రుఁడు సహస్రాక్షుఁడు; అచ్చటి గొడుగులలో మా గొడుగు సహస్రాక్షి. అందువల్ల నది స్థాన భిష్నుగాలేదు. మమ్మాసభ చేయుచుండఁగా

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు
(మే సంచిక తరువాయి)

నొకటి తరువాత ప్రత్యేకముగా నొకటి ఫోలోలు తీసిరి. మేము పెదపాడులో గార పాటి కోటిలింగంగారింట అతని తల్లి రత్నమ్మ చేయు ఆదరణవలన మూఁడు దినము లుండి గ్రామములోని గొప్ప చెరువు న తీరుగు కోట్లాది జలచరపక్షులను తిలకించి ఆ గ్రామ మునసబుగారి సత్రిమువం దొక యుపన్యాస మిచ్చి, అచ్చటినుంచి బయలుదేరి ఏలూరు మీదుగా ఆశ్రమము చేరితిమి. పెదపాడు వారు రెండు ప్రశస్త మైన కంబళ్లు సప్లయి జేసిరి.

వెండియు పది దినములలో తేలప్రోలు నుంచి “మీరు వెళ్ళిన రాత్రి నా భార్య సుఖముగా వేమననే ప్రసవించినది” అని సుబ్బారెడ్డి సంతోషముతో వ్రాసిన జా బందినది. సుబ్బారెడ్డి మొదటిసారి మా యాశ్రమమునకు వచ్చి వెళ్ళిన తరువాత తిన్నఁగా యింటికిఁ బోయి తల్లికి నమస్కరించి, భార్యను అన్నము పెట్టవలయు నని యడుగుటయు, అప్పు డతని మగబిడ్డ లిరువురు వచ్చి మీదఁ బడి గట్టిగా కౌగలించు కొనుటయు, తన తాలూకు నిలువ యున్న పొలమా కొంత విక్రయించి ఆ సొమ్మ యుంపుడుగ తై కొనంగి, యామె నొక యువకుఁ డగు ధనికునకు కానుకగా సమర్పించి తన బరువు తగ్గించు కొనుటయు, తదుపరి తల్లి యనుగ్రహము వడసి గ్రామ మునకు చేరువగా కొంత స్థలము సంపాదించి అందు వేమనాశ్రమము నిర్మించుటయు, విరాగియై తా నందు బ్రవేశించి పరోపకారమే వృత్తముగా బెట్టుకొని, సాక్షాత్తూ రెండవ వేమనవలె జీవయాత్ర సాగించుచుండు

టయు, తన యనుభవ మెల్ల కోడికరించి “కలికాలవేదాంత” మను నొక నాటకము వ్రాసి అచ్చొత్తించుటయు, చివరకు విరోధి జనశూన్యఁడై, సర్వజన రంజకుఁడై సౌఖ్యముగా భార్యాబిడ్డలతో గలసి యుండుటయు, తల్లిని పూజించుటయు, నేటికి జరిగిన పనులు.

సుబ్బారెడ్డి కథ లోకమునకు కొంత గుణపాఠ మగు నని యిచ్చుట తెలుపవలసి వచ్చినది. అందుకు మా పాఠకు లేమియు ననుకొన రని తలంచి యింత దూరము వ్రాయుటకు మొదలు పెట్టితిని. యావనదశను పాడుచేసికొనినచో జన్మాంతము వరకు దుఃఖమును, యావనదశను పాడుచేను కొననిచో జన్మాంతము వఱకు సంతోషమును తప్పక పొంది తీరవలెను. పూర్వము తెలివిగలిగిన మానవులచే నిర్మింపఁబడిన వేద వేదాంగము లెల్ల మానవ జీవితోపయోగ విషయములనే వెల్లడించి యుండెను. కావున బాగుపడఁ దలంచిన వాడు వానిలోని సారాంశమును తెలుసుకొనుటకై ప్రయత్నించు టుత్తమధర్మము. కాని వానినిఁ జూచి వికటభావము పొంది చెడిపోరాదు.

౨: పరిశిష్టము

“క॥ లోకమున దేహ ముండఁగ
 లోకము దేహప్రసక్తి లోఁబడియుండన్
 వ్యాకులపడి నిరతము మతి
 లే కేడ్చెదవేల? బుద్ధి లేదటె? జీవా!”
 (తత్త్వ లక్ష్మ్యార్ణవము)

అని చెప్పినట్లు మన దేహము లోకమునందున్నది. లోకము మన దేహమునందున్నది. ఆ రెండింటికి అవినాభావ సంబంధము కలదు.

కావున వేసునాదు లీ దివ్యతత్త్వమును గమనించి ప్రత్యేకముగా లోకమునేచూడక దేహమునుగూడ బాగుగా గమనించుచుండిరి. ఇటీవల వివేకానంద, చిత్తరంజనదాసు, గోపాలకృష్ణయ్య మున్నగు మహామేధానంపన్నులు ఆ యా ధర్మముల వెరింగియు నేలకో దేహతత్త్వవిమర్శకఁటె లోకతత్త్వవిమర్శను వృద్ధిచేసి రెండిటికిని తీరనిలోటు దెచ్చిపెట్టిరి. ప్రస్తుతమున లోకారాధ్యుఁడైన గాంధీ మహాత్ముడుగూడ లోక దేహ తత్త్వములను గూర్చి సమముగా గ్రహిణియుచున్నను లవణానందు డను నొక మూఢస్వామి మాట విని ఉప్పసీరు ద్రావియు, మరియొక (దేహతత్త్వ విమర్శ తెలియని మందువైద్యుఁడగు) డాక్టరు మాటవిని పాలు, తేనె మున్నగు హింసాత్మక పదార్థములు భక్షించియు నేటికిని నానాయవస్థలు పడుచున్నట్లు పత్రికాపాఠకు లెల్లరికిని తెలిసిన విషయమే. పైగా లవణాపకారమునకు గురియై లవణానందుఁడు కలకత్తాలోను, ధనవాంఛతో సర్వవిషములు మూఢుఁడై మ్రింగి సర్వభక్షక స్వామి యని పేరుఁబెట్టుకొనిన సాధు రంగూన్ లోను,— చచ్చిపోయి యోగవిద్యకు కొంత కళంక మాపాడించిరి. నిజముగా నాలోచించినచో వ్యాధులెల్ల మానవుని బుద్ధిమాంద్యమును లోకమునకు వెల్లడించు శిక్షలుగాని, మరియొకటి గాదని బోధపడును. లేనిచో నొక్క మానవ జాతికి దక్క మరి బ్రహ్మాండములో నే జీవికిని ఆహారము పచనపరుచుటకుగాని, మరియొకందుకుగాని అవసరములేని యీ కృత్రిమాగ్ని యేల గావలసివచ్చును? దాని సంపర్కమున్నంతకాలము మానవుల కానోగ్యమెక్కడిది? గోగరహిత మగుటకు మార్గ మేది?

మందులందువిషయమున మురింతకృత్రిముములు గదా! అవి మానవునికి దగ్ధపదార్థభక్షణము వలన నశించిపోగా మిగిలిన జవనత్వవినాశ కరము లేగాని, యుపకారు లెట్లగును? అందులో నింజక్షను మంచులు టీకాలకొత్తకై పశు హింసవలన సంపాదించిన చీము మున్నగున వంతకంటె పనర్థకము లగు విషపదార్థములు గదా! అవి రక్తమును వెంటనే విషమయముఁ జేసి, ఉప్పుకలసిన దగ్ధపదార్థభక్షణ వలన ప్లాప్టేపోగా మిగిలియున్న స్వల్ప ప్రాణ శక్తిని బలవంతముగా బహిర్గత మొనర్చి ఒక్కొక్కప్పుడు రోగిని అకస్మాత్తుగా మ్రింగి వేయుచుండును. లేదా తాత్కాలికముగా కృత్రిమారోగ్యమును ప్రదర్శించి వైద్యుల వ్యసనములకు తగిన ధనసహాయము నారోగుల వలన చేయించి మరల వాని బిగి తగ్గగానే మును పటి వ్యాధికి విలక్షణ మగు వేరొక ఘోరతర వ్యాధి రూపమున బహిర్గత మగుచుండును. కావున మేమట్టి విషపుమందులపై జీవనాధార ము బెట్టుకొనక బ్రతికినంత కాలము కేవలము ప్రకృతిలూదనే ఆధారపడి జీవించఁ దలంచి తిమి. విశ్వదాత యగు నా గేశ్వరు నీ లోకము లోని డాక్టరాఫీసులు మంచి మందు లిచ్చి బ్రతికించఁగలిగినవా? మరియు ముప్పది యారు కొట్ల భారతీయుల మనస్సుల నెల్ల స్వాధీ నముఁ జేసుకొగలిగిన గాంధీమహాత్ముని మానసము తనకున్న ప్రబలాజీర్ణ వ్యాధికిఁ గల మూలకారణమును గుర్తించి బాగు చేసుకో జాలక పోవుటకు కారణము; ఊహపై నాధారపడి దేహధర్మ మేమియు తెలియని మందు వైద్యు లగు డాక్టరుల సలహా వుచ్చు కొనుట కొంత, మన దురదృష్టము కొంతగాని వేరు గాదు.

లోకములో మానవులు సర్వాంతర్యామి యగు నా భగవత్త్వమును గూర్చి గాని, అం దుద్భవ మైన ప్రకృతి శక్తిని గాని యెంత మాత్రమును గమనింపఁ జాలకున్నారు. నిజ ముగా నొక పేడపురుగును సృష్టించుటలో గల దైవచిత్రమును పూర్తిగా గమనించి సంతసింపఁ గలిగినవా రేరి? సూర్యమండల నిర్మాణమును గాని, ఆకాశతత్త్వమును గాని, తెలిసికొనఁ గలుగుటెట్లు? కండ్లయెదుట ప్రత్యక్షముగాఁ జూచిన విషయములనే యెరుల కెఱుకపరుపఁజాలని మన తెలివి, దైవప్రభావమును గాని, లీలను గాని, వస్తు నిర్మాణ కౌశలమును గాని యెట్లు తెలిసి కొనఁ గలుగును? మరియు తెలిసికొనుట కుపాయ మేమి గలను? తన కెల్లవిషయ ములు తెలియు నని చెప్పుకొను వాని కంటె పరమమూర్ఖుఁ డీ సృష్టియందు వే రొకఁడు గ లఁ డా? ఆహారనిద్రాభయ మైథునాది సమస్త విషయములు, శ్రోత్రత్వకృక్షుర్జిహ్వో ఘ్రాణములు గూడ చలిచీమలోను, సామ జములోను ఆ పరాత్పరుఁడు సమముగా సృష్టించి యుండు లెంతటి కార్య మగును? ఒక గడ్డి పుష్పమున కెన్ని రంగులు, అంద ములు సువాసనలు గల్పించెను? అణు మాత్రమైన బీజమునం దెంత ఐటవృక్షము నిమిడ్చెను? తెలిసికొనఁ గలిగినచో మన మెల్లర మొక్కొక్క శుక్లబిందువు యొక్క పరిణామమేగదా? మరియు భూగర్భమందగ్నిని, ఉప్పునీటిలో పెక్కు ప్రాణు లను, ఒక దుంపలో విషము, మరియుక దుంపలో అమృతముఁ గల్పించిన దెవరు? వానిని గమ నింపఁ దగిన యిందియ పరిజ్ఞాన మెవనివలన మనకు గలిగినది? ఆ యీ విషయములను

గురించి మానవుఁ డెంతవరకు తెలిసికొని కృతార్థుఁడు గా గలఁడు? ఇట్టి బాహ్య విషయ విచారణనే సరిగా చేయనేరని మానవుఁడు గత జన్మకర్మ ధర్మములు, రానున్న జన్మచరిత్రము తెలిసికొనఁ గలఁడని నమ్ముటెంత యవివేకము? కావున నెంతటివారి కైననూ గర్వమును పొందక లోక క్రేయస్సునుఁ గోరి గాంధీ మహాత్మునివలె స్వలాభ తత్పరతను, కులాభిమానమును, మత వైషమ్యమును పరిత్యజించి తోచినంత పరోపకార మొనరించుచు నీరోగులై జీవించుచున్నచో మానవజన్మ కంటియే చాలు నని మా యభిప్రాయము.

మేము మా స్వవిషయమును లోకమునకు వెల్లడించుట కెంతమాత్రీ మభిలషింప లేదు. తమ స్వవిషయమును దెల్పుటకు శ్రీకందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు, మహాత్మాగాంధీ మున్నగువారు సమర్థు లగుదురుగాని, మా బోటి స్వల్పవిద్యా ప్రవీణులును, నిర్దనికులును, అల్పజ్ఞులును నగువా రెంతమాత్రీము సమర్థులు గాఁజాల రని మేము బాగుగా నెరుంగుదుము. కాని ప్రకృతి ప్రతికాధిపతులగు శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యశర్మగారి ప్రోత్సాహప్రభావమును, శ్రీ జ్ఞానాంబా సోదరి స్వహస్త లిఖితం బైన యీ కీంద వివరించిన జాబుయొక్క మహామహిమయు మ మ్మాపనికి పురికొల్పినవి. ఆ జా బిదిగో! చదివి చూడుఁడు.

ఓమ్

శ్రీచరణేషు! 29-4-1930, బెజవాడ
 శ్రీరాజ యోగీంద్రుల చరణ సన్నిధికి:—
 యోగీంద్రులారా! వందనములు.
 ప్రకృతి పత్రికలో ఫలభక్షకుల వృత్తాం

తములు వ్రాయ వెుదలిడినాము. పడమట లంక సాధనాశ్రమస్థాపకు లగు శ్రీ సీతారామావధూతలవారి వృతాంతము ప్రథమమున ప్రకటించుట నాకన్య వ్య మని యెంచి యెట్లుచేసితిని. యిక మరియొకటి వ్రాయుట కష్టములేదు. ఆదర్శమూర్తులగు మీ వృత్తాంతము ప్రకృతి నలంకరింప వలయును జూన్ 20 తేదీలోగా మీ వృత్తాంతమును దయతో పంపఁగోరుచున్నాను. ఫలభక్షణమునకు సంబంధించిన మట్టుకు మీ చరిత్రమును, అనుభవమును వ్రాయవలయును. ఒక్కొక్కరి వృత్తాంతమును విడచిగాని, కలిపిగాని, రెండు రీతుల నుండు నట్లుగాని మీయిష్ట మైన రీతిని వ్రాసిపంపుడు. విషయము విపులముగ నుండు నేని సశేషముగాకుండ నుండు లాగున శి, 4 నెలలు భాగములుగా ప్రకటించుట కనువగు నట్లు వ్రాయుఁడు. అనగా ఏ భాగమున కా భాగము పరిపూర్ణముగ నుండవలయును. సశేష మవసరము లేకుండ నుండవలయును. ముఖ్యముగ నేమేమి తిను చున్నది, ఎంత కాలమునుండి తినుచున్నది. ఎట్టి మార్పులు పొందినది, పాలు వాడినది, లేనిది, బలసత్వము లెట్లున్నది పనిపాటులు చేయఁగల శక్తి యెట్లున్నది వ్రాయ వలయును. పండ్లు తిని బ్రదుకఁ జాల మనియు, పచ్చితిండిలో బలము లేదనియు ననుమానించు వారికి వివేకము వికసించునట్లు పచ్చితిండి మహత్వము యొక్క సత్యస్థితిని మీ చమత్కార శైలిలో వర్ణించి పాఠకులకు కర్ణ రసాయనముఁ గావింపుఁడు. శ్రీమ యిచ్చినందుకు క్షమింపుఁడు. దీని సోదరి ప్రార్థనమును నిరాకరింప రని తలంచుచున్నాను.

ఇట్లు విధేయసోదరి,
 జ్ఞానాంబ.

మా చరిత్రను ఆద్యంతము విడువక నివి చూచినచో శ్రీ జ్ఞానాంబా సోదరి శ్రీల కెల్ల సదుత్తరువులు దొరకును. ధారణముగా నెట్టి పామరుని జీవితమునం న కొన్ని మహద్విషయము లుండక స్వ వను నంశ మెల్ల రెకుండుదురు. అయి య సత్యదృష్టితో స్వవిషయము వ్రాయు వదలిడి నప్పుడు రహస్యములను గూడ వెల్ల వచుట మాకు పరమధర్మము. శ్రీ పరాత్ప నుగ్రహము వలనను, శ్రీ పుచ్చా వేంకట మయ్యశర్మగారి కరుణాకటాక్షమువలనను, శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యపంతులుగారి కరణవలనను, నా యెరింగినంత వఱకు మే యనర్చిన సర్వప్రయత్నములు, మే మనుభ వించిన సకల కష్ట నిష్ఠురములు, యెల్ల సౌఖ్య యలు, ఘనములు, సీచములు, గూడ నిందు గార్పారం బెట్టితిని. కావున పారకమహాశయి యారా! మీ యం దెవ్వరును నా యీ వ్రాతను గాంచి, వీళ్ళింత పల్లెటూరి నివాసు ! వీళ్ళ బుద్ధి శుద్ధవ్యసనాకాంతమే ! శ్చింత విద్యావిహీనులే! యని యనుకొన దు! ఈ లోకములో మాకంటె శుద్ధ విధవ క్షణములు గల కొంద రిప్పు డమిత గౌర వార్హు లై నట్లు గుర్తించిన వారికి గాన్పించక తరు. వారి తల్లి వ్యభిచరించి వారిని కని యుండవచ్చును; తండ్రి దొంగతనము జేసి గారిని పెంచియుండవచ్చును; లేదా యేదైన వృతనష్టపు ఆస్తిగాని, అత్తవారి ఆస్తిగాని గారికి సంక్రమింపవచ్చును. వారిని యెరు కివ్వరైన పెంచుకొని వారి సర్వస్వము వీటికి వ్యధిన పర్చవచ్చును. వారు చిన్నతనములో బుష్టిముద్దులు తిని, మునిసిపల్ స్తంభములపై

గల దీపముల వెలుతురున చదివి హైకోర్టు జడ్జీలు కావచ్చును. లేక లక్షాధికారులకు బిడ్డలై పుట్టి ఆస్తిని వివిధరీతుల వ్యయపరచి, చివరకు కూలిజేసి భార్య బిడ్డలను పోషింప వలసిన గతి బట్టినవారు గావచ్చును. కావున “గీ॥ పౌరుషంబు దై వంబు తోడ్పాటు లేక ఫలము బొందంగ నేరదు పార్థివేంద్ర! విత్తు సహకారిగాకున్న రిత్తనేల వంధ్యమకాగాక తా ఫలవంత మగునె!” (భారతము)

అనునట్లు మేము మా యోషినంత కృషి జేసి తిమి. చేసినంతవరకు దాచకుండా నేను మీ కెఱుకఁబఱచితిని. భగవంతుఁడు మా కృషికిం దగిన ఫలిత మొసంగు నని నమ్ముచున్నాను. మీరు సూక్ష్మముగా నాలోచించి మా జీవితములోనుంచి నేర్చుకోదగిన మంచి యేమైన నున్నచో నేర్చుకొనుఁడు. లేదా అంచేమియు మీ కుపకరించనిచో “ఇట్టి వ్రాతలు ప్రకటించి మమ్మెల విసికించితి”రని ప్రకృతిపత్రికాధిపతు లగు శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్య శర్మగారిని గాని, తమ ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ప్రెస్సులో శ్రీ కుండా నరసింహమూర్తిగారి ద్వారా అచ్చొత్తించుట కంగీకరించిన శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య పంతులుగారిని గాని, మా జీవితచరిత్ర వ్రాయ మని కోరిన జ్ఞానాంబాసోదరినిగాని గట్టిగా అడుగుఁడు. మీకు వారేమి జవాబిత్తురో! మే మెంతయో ప్రకృతితత్వవేత్తల మనియు, నాదర్శకుల మనియు జ్ఞానాంబామణి యభి ప్రాయము. అట్టివారమైనను, కాకున్నను మే మామె కోరికను వెంటనే నెరవేర్చజాల మికి, మా దీక్షయు, మా జనసీజన

కులు, సోదరుడు గతించుటయు ప్రబల ప్రతి
 బంధకములై నవి. యిటీవల 1932 జూలై 6, 7
 తేదీలలో గోదావరి పుష్కర సందర్భమున
 రాజమండ్రిలో శ్రీ కాళీనాథుని నాగేశ్వర
 రావు పంతులుగారి అధ్యక్షతపై జరిగిన ప్రకృతి
 సభకు మేము పోయినప్పుడు మరల మాను
 మయ్య నాయుడుగారిచేతను, జ్ఞానాంబగారి
 చేతను మే మీ విషయమునుగూర్చి హెచ్చ
 రింపబడి మొండిచొరవ జేసి యెట్లనో
 యిప్పటి కిట్లు వ్రాసి ముగించితిమి.

పాఠక మహాశయులారా! ఇందెల్ల విషయ
 ములు మా యనుభవములేగాని విని, చూచి,
 దొంగిలించి, తెలిగించి, యూహించి వ్రాసిన
 వ్రాతలు గావు. ఇం దెచ్చటనైన అతిశ
 యోక్తి గోచరించినచో అది మా కనుభవ
 మైన దానిలో దశాంశ మనియు; సీచము గోచ
 రించినచో నది మా జీవితములో విధిగా జరిగి
 యున్నదే ననియు మనవి జేయుచున్నాను.
 ఇంకను వ్రాయవలసిన విషయ మెంతయో
 గలదుగాని, అది ప్రకృతీకంతగా సంబంధించని
 దగుటవల్లను, సర్వ మానవులకును నిత్యము
 పరిపాటిగా జరుగుచుండునది యగుటవల్లను
 వ్రాయుటకు మన స్సంగీకరింప లేదు. మా
 కితరచోట్లనుంచి వచ్చు జాబులలో నూటికి
 సాతీక చొప్పున మే మొనంగిన జవాబులతో
 సహా ప్రకటింపఁదలంచినచో నీ గ్రంథము
 తిలకుగారి గీతారహస్యములవంటిగాని, క్రైస్త
 వుల బైబిలువంటిగాని (ఫలితము తక్కువ,
 వ్రాత యెక్కువ గల) పెద్ద గ్రంథ మగుట
 కాటంక ముండదు- కావున నే నా ప్రయత్న
 మును మానుకొంటిని- మరియు మేము పండిత
 ప్రకాండలము గాము- కాబట్టి భాషాదోష

ములు పెక్కు లుండవచ్చును- ఉండవచ్చులే
 గాదు, ఉండి తీరును. అందు కొంత భాగము
 అచ్చాఫీసు వారికిగూడా జెందుచుండును.
 కావున వానిని పరిగణింపక మా జన్మాది
 నుండి యిప్పటికి మా జీవిత మెన్ని యవతార
 ముల నెత్తినదో గమనించి, అందు మీ కను
 సరణీయ విషయము లున్న స్వీకరించి సంత
 సింపవలయు నని మిమ్ము మరియొక సారి
 ప్రార్థించుచున్నాను.

సర్వ దుర్వ్యసనములకు దానుడై సకల
 కల్మష పదార్థములను భక్షించుచు, నొసల్పి
 పట్టవర్ధనము లుంచి, త్సలసిపేరు ధరించి
 నోటితో నిరంతరమును, నారాయణా!
 గోవిందా! ముకుందా! కృష్ణా! వాసుదేవా!
 దేవకీ నందనా! కంసధ్వంసీ! రామా! సీతా
 పతీ! రఘుకుల తిలకా! యని వాగుట వలన
 పొందగల ఫలితమునకంటె, తన దుర్వ్యసనము
 లలో నొక్కముఖ్యవ్యసనమును త్రికరణశుద్ధిగా
 వదలి వేయఁగలిగినచో సతఁడు పదిరెట్లెక్కువ
 ఫలితమును తత్తణము పొందఁగలఁ డనియు;
 సర్వదా జీవులను బట్టిచంపి యా పీనుగులను
 వండి తినుచు, యాత్రలు, క్రతువులు, దాన
 ములు, ధర్మములు, పూజలు, జపములు, భజ
 నలు, పురాణ శ్రవణములు చేయుచుండువాని
 కంటె, నట్టి వేమియు చేయక రుచి పడిన
 మాంసాహారమును త్యజించి, శాకభక్షకఁ
 డై నవాడు అనేక రెట్లు పుణ్యాత్ముఁ డనియు,
 మానవుల కెల్ల వస్తువులలోను దేహమే
 ప్రేమింపఁ దగిన దనియు, కాపాడు కొనఁ
 దగిన దనియు, ఉత్కృష్టమైన దనియు, అది
 ముక్త కిరవైన దనియు తెలిసికొనక, దాని
 విషయములో నకృమప్రవర్తనం బొచరింప

రోగియై, యది దైవగతి యని తలంచి ముళ్ళిద్ద బూనువానికంటె నిర్భాగ్యుఁడు వేరోకఁడు గానరాఁడనియు; ఒడలుమఱచి తెతక్కలాడి తెచ్చుకొన్న పడుచువ్యాధులను గూడ పూర్వజన్మార్జిత మనుకొనుట అవ్యక్త యనియు మా నిశ్చితాభిప్రాయము.

మీము నిరీశ్వరవాదమును, విగ్రహారాధనమును విశ్వసింపము గాని, ఏది యీ చరాచర ప్రపంచమునకు నియంతయో, ఏది యసంతకోటి బ్రహ్మాండములయందును, సాక్షి భూతులుగా ప్రకాశించుచున్నదో, ఏది సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మతత్వమో, ఏది నామరూప ఏణరహితమగు నిర్వికార చైతన్యస్వరూపమో యది పరమాణు స్వరూప మని పెద్దలచే నిర్ణయింపఁబడినదో, యట్టి యచల పరిపూర్ణశుద్ధ ద్గుణ పరబ్రహ్మమును దైవమని నమ్మి మతపర వర్ణభేదభావరహితులమై, హరరాజమోగసంజనిత మగు మహాయోగ మార్గాలంబలమై కాలము గడుపుకొను చున్నాము. యన యపలక్షణములు మన ముంచుకొని, నిరంతరమును చరించుచు, విగ్రహారాధన వ్యాధముగాఁ జేయుట మంచిపని గాదుగాని యనమొకయు త్తమునినైనను, అతనివిగ్రహము కైనను, ఆదర్శముగా నుంచుకొని మనదుర్గుణ సంపరలను వాని సమక్షమున ద్యజించి వాని వ్యగ్రుణముల నభ్యసింప వచ్చును. అనఁగా మేను, మహమ్మదు, శంకర, రామానుజ, రిద్వ, బుద్ధ దేవాది మహనీయుల విగ్రహములను గాని, వారియధార్థ చరిత్రలను గాని దర్శముగా నుంచుకొని, వారి విభూతుల నావాలాగ్రముగా తెలుసుకొని వారిపై భక్తి లిగి మెలఁగుట దూష్యముగాదని మాతలంపు.

అంతే గాని డబ్బున్నది గదా యని, ఖర్చుపెట్టి శైవవైష్ణవాది దేవాలయములు గట్టించి, యందొక రాతివిగ్రహమును స్థాపించి, నిరంతరమును వారివారి కోరికచొప్పున, వారివారి ఆచారములచొప్పున, ధూపదీప నైవేద్యము లిచ్చుచు వైగా తమతమ కర్మ కట్టుబాట్ల ననుసరించి యీ రాతి విగ్రహములకు వివాహము, గర్భాధానము మున్నగు యపాత్రపు విషయములుగూడ నేర్పరచి, వంటతో చెడిన పరమ నీచాతినీచమైన పాడు వస్తువు లా (దేవుళ్ళకు) విగ్రహములకుఁ జూపించి, అదియే దైవప్రసాద మనియు, దానిని భక్షించుటవలన తప్పక మోక్షంబలవడుననియు, నమ్మి వేళ పాళ లేక దానిని తెగ దిని రోగులై యకాల వికాసములకు పాల్పడి సశించి పోవువారినిఁ గాంచి, మేమే గాదు, లోకములో బుద్ధిమంతులగు వారెవ్వరైనను సరియే విచారించకుండ నుండగలరా! “ఇన్ని నీతివాక్యములు జెప్పుచుండిరి గాని యేనుఁగువాని లంక మల్లేశ్వరస్వామి ఆలయపు సున్నపు పని కొఱకున్నూ, నూ||దేవునికి యిత్తడి నంది వాహనము కొఱకు ౨ శ్రీ గోపేటి మల్లేశ్వరంగారి పరంగా కొంత సొమ్మున్నూ 1938 సం॥రం ఆగష్టులో గామ్రస్థులచే, పోలవరమున నిర్మించిన రామాలయమునకు కొంతసొమ్మున్నూ, మిమ్ము కోరనిదే, సంతోషముగా నిచ్చియుండిరే! ఆలయ నిర్మాణము లక్రమము లగుచో మీ రెందు కొఱ కా సొమ్మిచ్చి యుండిరి?” అని యెవ్వరైన నీ విషయ మెరిగిన బుద్ధిమంతులు మమ్ముకుఁగవచ్చును. అందుకు మా జవాబిది. దేవాలయ నిర్మాణమును గూర్చి మేము

సామ్మిచ్చుటకు కారణము గ్రామస్థుల మెప్పు కొఱకేగాని, సర్వంతర్యామి యగు నా పరాత్పరుని పట్టి బంధించుటకై నిర్ణయించు చీకటి ఖైదుకొట్ల కొఱకు గాదని మనవి జేయుచున్నాము. మరియు లోకములో కొందరు తలంచునట్లు గుమ్మము లోనికి వచ్చిన దీనుని కింత గంజి పోయి టెరుగుని శుద్ధ లోభికి, గుడిలోని రాతిబొమ్మకు మొక్కినంత మాత్రముచేత మోక్ష ప్రాప్తి గలుగు నా? అకాల వికాసమునకు గురియై పడుచు వ్యాధు లంటించుకొన్న వ్యభిచారి కాశీ గంగ లో మునిగి విశ్వేశ్వర దర్శనము, అన్నపూర్ణ దర్శనము కాలభైరవ దర్శనము చేసినంత మాత్రముచేత పవిత్రుడగునా? అన్యపదార్థములు బలిసిపోయి మెడలు తిరుగని వంధ్యకు సంతాన గోపాలస్వామిని కౌగలించుకొన్నంత మాత్రముచేత, తిరుపతి వెంకన్నకు యీకె అతోబాటు నిలువు దోపిచ్చినంతమాత్రము చేత, గర్భోత్పత్తి గలుగునా? ఆయా విషయములు ప్రకృతి తత్వవేత్తలగు పాఠకులే నిర్ణయించుకొన కర్తలు.

మరియు గ్రామములోని కేయాటగాడు, పాటగాడు వచ్చినను ముందు మమ్ముఁ జూచి మావల్ల సంభాషన దీనుకొని పోవుచుండుట గూడ గలదు. “గోవులు లేనియూళ్ల గొడ్డు గేదె శ్రీ మహాలక్ష్మి” యను సామెత మాకు వర్తించినది. పైగా “పంతులుగారే మిచ్చి”రని అడుగువారుకూడ కొందరున్నారు. గాదిరాజు మారాజు, సత్యనారాయణరాజు గార్లు మా కవసరసమయమున మా సామ్మితో నొక ఆవును కొని తోలి తెచ్చుట, ధాని పాలు కొంత కాలము వాడి తిరిగి దానిని

విక్రయించి వేయుట మా పాఠకు లిదివర కెరిగిన విషయమే! ఆ సమయములో వారు చేసిన యుపకారమును మనస్సులో నుంచు కొని వారిరువురు భూమి కొనుక్కొను నిమిత్తము మావద్ద బదులు పుచ్చుకొన్న సామ్మి తిరిగి యిచ్చివేయునపుడు మా కివ్వవలసిన బాకీలో చెరిరు 50 లు మానివేసి తక్కిన సామ్మి పుచ్చుకొంటిమి.

ఈ ప్రకారము మేము మాట తప్పకుండా జీవయాత్ర సాగించుచుండఁగాఁ జూచి యోర్వ లేక పిల్లిక బిచ్చముపెట్టని మా గ్రామస్థులు కొందరు వెగటుబడుచున్నట్లు, వారు చుట్టు పట్ల చేయు యాగీవల్ల తెలుసుకొంటిమి. మే మాశ్రమమును విడిచి సర్వసాధారణముగా నెచ్చటికిని పోయి గాని సద్గుణాభ్యాసకుల కోరికపై అప్పుడప్పు డచ్చటచ్చట జరుగు సభల కేఁగి వీలును బట్టి యుపన్యసించి, వచ్చుచుండుట మాత్రము గలదు. కొన్ని సభలలో మాకు స్వాగత పత్రములు గూడ నిచ్చి యున్నారు. పలు సభలలో తీసిన ఫోటోలు మా యాశ్రమమునం దుంచితమి. మే మెట కేఁగినను సరియే “వెళ్ళారు పది వేలు కొట్టుకొన్నారు” అని యొక గోల మాత్రము చాటు చాటుగా అజ్ఞులు కొంద రొసర్చు చుండిరని తెలుసుకొని యెందుకైనా మంచిదని యెంచి దాదాపు రు 200 ల ఖరీదు గల యొక దివ్యమైన యిచుప బీరు వాను నర్సాపురంలో మా మిత్రుడగు వలవల కృష్ణమూర్తి చేత 1933 సం॥రంలో తయారు చేయించి దానిని మా శిష్యుఁడు సంగాని గామకృష్ణయ్య సహాయముతో తెప్పించి, ఆశ్రమములో భద్రపరచితమి. (సకేవము)

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శెల	శెల				
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0			1 4 0	1 4 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు		
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0				
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0	0 4 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0			చందాదారులకు	1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0				
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు		
				ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
మహారోగము	0 12 0	0 8 0			చందాదారులకు	2 8 0
నిర్విచారతీవనము	0 12 0	0 8 0				
యక్షిప్తకాశము	0 8 0	0 5 0		ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
రామత్రిస్వామివేదాంతోపన్యాసములు					చందాదారులకు	1 0 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

PRICES. 20. POST FREE

JUST PUBLISHED

Human Culture & Cure

By

DR. E. D. BABBITT

WE are glad to announce

that the above book is now complete,
and has been sent already

to the pre-publication Subscribers.

- | | |
|----------|--|
| Part I | Philosophy of Chromopathy and apparatus. |
| Part II | Sexuality and Sociology |
| Part III | Psychology and Mental Healing. |
| Part IV | Nervous system and Insanity. |
| Part V | Diseases of organs and Cure. |

578 Pages

150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth

For detailed prospectus
apply to.--

The Chromopathic Institute,
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

ప్రకృతి

స చి త్ర స హ జ వై ద్య మా స ప త్రి క

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనుజెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమాతృము, త్నయ, కుష్ఠ, రాచపుడు మొదలగు అసాధ్య న్యాధులనుకూడ గాలి, నూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధః క్రమము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మద్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును నంర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

750 పుటలు **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిల్, M D, L L D, గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వై ద్య గ్రం థ ము న కు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.
సునిశితములగు నూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప నాస్యము కానివిగా వదిలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.
నిండు కాలిక్సోలైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8 0 పో స్టే జి ప్ర థ్యే క ము . గ్రంథవిషయసూచిక కొరిసవారికి పంపబడును.

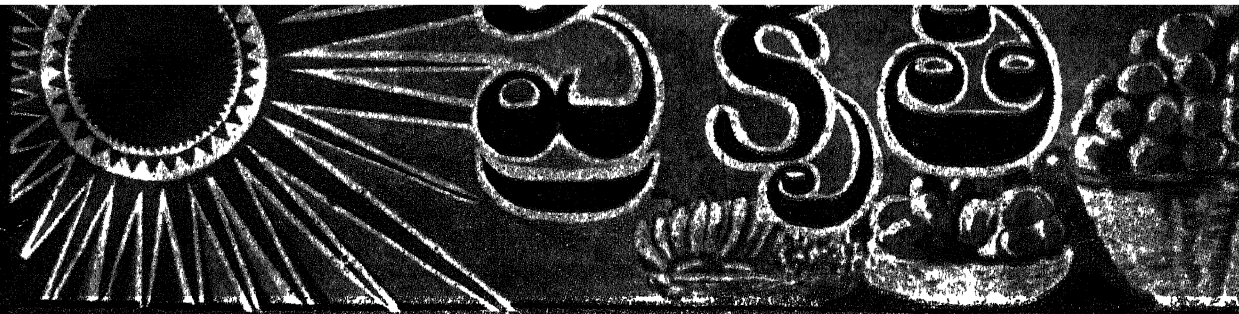
ఆ హా ర చి కి త్నా శాస్త్రము

డా పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు
ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యిముడవలసినవో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారపదార్థముల పచనవిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లకు తెలుసుకొనవలసిన వలది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తినుటవలన యే రోగములు కలిగేదీన్ని, యే రోగములు యే పదార్థములు తినుటవలన నయ మయ్యేదీన్ని యిందుగలదు. శిశు ఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్నీ యిందుగలదు అచ్చగుచున్నది

కొత్త కూర్పు 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు **తొట్టి వైద్యము** స చి త్ర ము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము. ముఖవై ఖణీద్య, రోగ రోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథ ములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రకృతి త్తరములు జేర్చబడినవి అసలు వెల రు 3-0-0.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0 వివరములను. — మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



సచిత్ర సమాజ వైద్య మాస పత్రిక



జూలై
1941
సంపత్సర చందా
రూ 3-0-0
బె జ వా డ .

Phyllis ...
విషయ సూచిక
Valley
ఆంధ్రం
ఆంధ్రం

లోగము - మందు	198
సుఖసంసారము	199
కమలమ్మ సంసారం	203
స్వీయచరిత్ర	209
మాంసాహారము	220
ప్రకృతి గ్రంథాలయము	222
ఆలోచనము కుదిరినది	223

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
Acc. No - - - 39 - - -
Date
CUDDAPAH.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ-చికిత్సా గ్రంథములు

	వెల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సూర్యకిరణ చికిత్స	4 80	3 80
ప్రౌఢప్రభావం	2 00	1 80
వర్ణచికిత్స	0 00	0 40
వర్ణజైద్యమంజరి	0 60	0 40
వర్ణజైద్యము	0 50	0 40
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 60	0 40

జలచికిత్సా గ్రంథములు

జలచికిత్స	3 00	2 80
అల్పజలచికిత్స	0 120	0 80
వైద్యుల జలచికిత్స	0 120	0 80
తొట్టన్నాననియమములు	0 60	0 40
కానాచికిత్స	0 40	0 30
వేడినీటికాపు, ఉష్ణచికిత్స	0 60	0 40
ఉష్ణపానము	0 60	0 40
కూనేమహర్షి బోధ	0 20	0 10

ఆహారాశ్రయ గ్రంథములు

అహారాశ్రయ గ్రంథము	1 80	1 00
(కొన్నివిధములు)		
అహారము 1. భాగము	0 120	0 80
డిటా 2. భాగము	0 40	0 30
గడ్డినినిజిలని ప్రయోజనములు	0 120	0 80
శిల్పచికిత్స-రకం వివరము	0 60	0 40
రోగిని వివరములు	0 60	0 40
జంబీర చికిత్స	0 30	0 20
సమస్త సాహిత్యము, వివిధాహారముల వివరము	0 20	0 10
ఆహారాశ్రయ గ్రంథము	0 20	0 10
ఆహారాశ్రయ గ్రంథము	0 20	0 10
భోజన విధానము	0 20	0 20

యోగ్యతా గ్రంథములు

జీవహింస	0 40	0 30
అనుభవానందము	0 120	0 80
మనఃశాంతి	0 80	0 60
పొగచుట్టు - మామూల-పాడుం	0 40	0 30
కలుమంతి - సారాపీపా	0 40	0 30
జ్యోతిషశాస్త్రము	0 40	0 20

వెల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 20	0 20
టీకాలనేమి? కాకతలస్థిసాయము	0 20	0 20
వాగాను ప్రమాదములు	0 03	0 03

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

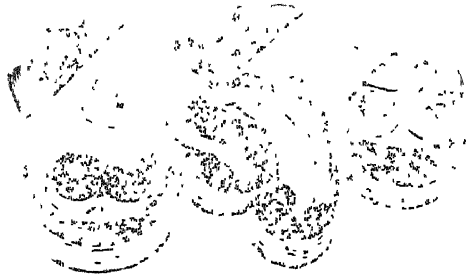
స్వాభావికచికిత్స విషయములు	0 50	0 40
ఆరోగ్యాదర్శము	0 80	0 70
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 50	0 40
బాలకీడలు	0 30	0 30
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 40	0 30
ఆరోగ్యము - కామేచ్చి	0 30	0 20
సీతాయువు	0 06	0 06
సమస్తాశ్రయము	0 06	0 06

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పురుటాలు	0 06	0 06
ప్రకృతి ఆరోగ్య జైద్యము	1 40	1 40
ప్రకృతి గృహజైద్యం	2 80	2 00
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 80	1 80
ప్రకృతి చికిత్సార్థము		
1. భాగము	1 80	1 00
2. భాగము	1 40	0 150
3. భాగము	1 80	1 00
4. భాగము	0 60	0 40
5. భాగము	0 60	0 40
6. భాగము	0 60	0 4
7. భాగము	0 60	0 40
ఉపవాసచికిత్స	1 00	0 120
జమ్మచికిత్స	0 100	0 80
ధ్యానచికిత్స	0 80	0 60
చంద్రచికిత్స	0 30	0 20
యోగ-చికిత్స	0 60	0 40
సంవాహనచికిత్స	0 60	0 40
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 50	0 30
వైద్యచికిత్సాపద్ధతి	0 50	0 30
బాగరూ చికిత్స	0 10	0 10
నిద్రాశ్రయ శరీర పరిశోధన	0 40	0 40

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడి సంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 7

జులై 1941

రోగము - మందుక.

(ఇంతవరకు శ్లేష్మమునుగురించి చెప్పియున్నాము.)

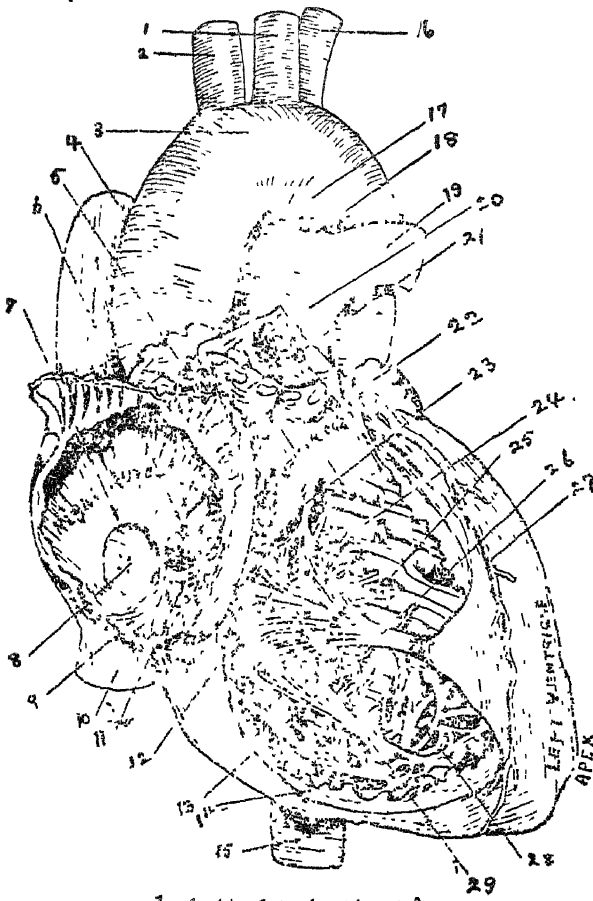
వైత్యము

జలధాతువునకు తోడుగా ఉష్ణధాతువు ఉనిచేసినప్పుడే దేహమునందు సరియైనస్థితి గతి ఏర్పడును. దేహమునందు అభినరించునట్టి రక్తమే ఈ ఉష్ణధాతువుగా కాన్పించుచున్నది. ఈ ధాతువునకు సుహృదులు అధిష్టానదేవత, హృదయ కమలము వీరమూ అయిఉన్నవి. చాలా మంది వైత్యమంటే యిదేదో వైత్యకోశములో పుట్టేరస మని అనుకుంటారు వలె ఉంది. నిజమేమనగా హృదయకోశమునందలి స్పందనములయొక్క గతిని వైత్యకోశము అదుపులో ఉంచుతుంది. అనగా దేహమునందలి రక్తముయొక్క గతికి వైత్యకోశము మితిని ఏర్పాటు చేస్తుంది. అందువల్లనే పరోక్షంగా వైత్యకోశము దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుంది.

ఈ విధంగా ఉష్ణానికి మూలస్థానం ఉరోగుహాయందే అయినప్పటికీ దీనియొక్క హెచ్చు తగ్గులు దేహముయొక్క చివరలయందు అందు ముఖ్యముగా శిరస్సునందు ద్యోతకమగును.

మనము తినిన ఆహారము రసధాతువుగా మారునని యిదివరకు వ్రాసియుంటిమి. దేహమునందలి అవయవములలో కొన్ని ఆ ధాతువునే ఆహారముగా స్వీకరించు ననియును వ్రాసియుంటిమి. కాగా మిగిలిన రసము జాతరిశిర (Portal Vein) వెంట వైత్య కోశము గుండా బృహత్పిర (Vena cava) ద్వారా హృదయకోశములోనికి చేరును. మనము తిన్న ఆహార పదార్థములందు కార్బన్ హైడ్రేజములును కొవ్వు పదార్థములును, మాంస కృత్తులును తగుమాత్రముగానే కలిసియున్నపుడు వైత్య కోశమునకు ఎట్టి ఒత్తిడియును జరుగను. మరియును హృదయ కోశమునందు రసము రక్తముగా మారునప్పుడు హృదయస్పందనములయొక్క మితియును హెచ్చు తగ్గులుగా నుండక సమముగానే ఉండును.

మనము తిన్న ఆహారమునందు పిండి పదార్థములుగాని, చక్కెరగానీ, ఎక్కువగా నుండిన యెడల ఆ పదార్థములను పైత్యకోశము సరిచేసి హృదయమునకు పంపును. తేనియెడల నానియందలి అంగారము అనగా బొగ్గు హృదయమునందు ఈడ్పును కలిగించును. కాని హృదయము బలముగా ఉన్నంతకాలమున్నూ అది యందు ఈడ్పును (Contraction) కలుగనియక ఎక్కువ వడిగా కొట్టుకొని ఎక్కువ ప్రాణవాయువును పీల్చుకొని అంగారమును దహించివేయును. అందువలన ఎక్కువ వేడిమి రక్తమునందు వుట్టును. ఇట్లు పుట్టకుండుటకు గాను పైత్యకోశము, ఆహారసారముగు రసమునందలి అంగారమును గ్లైకోజిన్ (Glycogen) గా మార్చి తనయం దిముడ్చుకొనును. అందువలన హృదయము నందు పీడ (Pressure) తగ్గును. వేరొక కాలమునందు మనము తిను ఆహారమునందు పిండి పదార్థమున్నూ, చక్కెరయున్నూ తగ్గియున్నప్పుడున్నూ, ఉపవాస కాలమునందున్నూ, పైత్య



1-వ పటము: హృదయకోశము.

హృదయమునందలి కుడిభాగములయొక్క-ముందు వైపు ఇందు చూపబడినది, కుడియెడమభాగములు రెండును ముందునకు తేవు. ఎడమభాగము కొంచెము వెనుకగా నున్నది.
 5. కుడికర్ణిక అనుబంధి. 14. జతరికయొక్క అవరణములలో భాగము. 22. ఎడమకర్ణిక అనుబంధి.

కోశమునందలి గ్లైకోజిన్ పైత్యకోశమునుండి వచ్చిసెట్టబడి హృదయకోశములోనికి రక్తముగా మారును. ఇట్టి అంగారము ఎడతెగక మనము దేహమునకు చేర్చుచుంటే మేనిపైత్యకోశము నందు చోటులేక పోవును, అప్పుడు ఆకలి తగ్గును. హృదయకోశము యొక్క స్పందనము లెక్కువగును. అప్పుడు దానిని జ్వరమందురు. పైత్యకోశము నందలి గ్లైకోజిన్ అంతా దహనముగు వరకును ఆకలి కలుగదు. జ్వరమున్నూ పూర్తిగా వదిలిపోదు. దేహమునందలి వివిధభాగములలో మేదము గా మిగిలి పోయిన అంగారము గూడ దహనముగును. ఇట్టి జ్వరమును క్వయినా - పాపాణము మొదలగు మందులతో హృదయమును స్తంభింపచేసి జ్వరమును రూపుమాపినపుడు దేహమునకెట్టి అపచారము గలుగునో బుద్ధి మంతులు సులభముగనే గ్రహించగలరు.

హృదయకోశము నందునాలుగు అరలుకలవు. కుడియెడమలయందు పై భాగములయందుండు అరలకు కర్ణికలనియు క్రింది భాగములయందుండువానికి జతరికలనియు పేర్లు. బృహత్సీరవెంట కుడికర్ణికలోనికి పోయిన అన్నరస

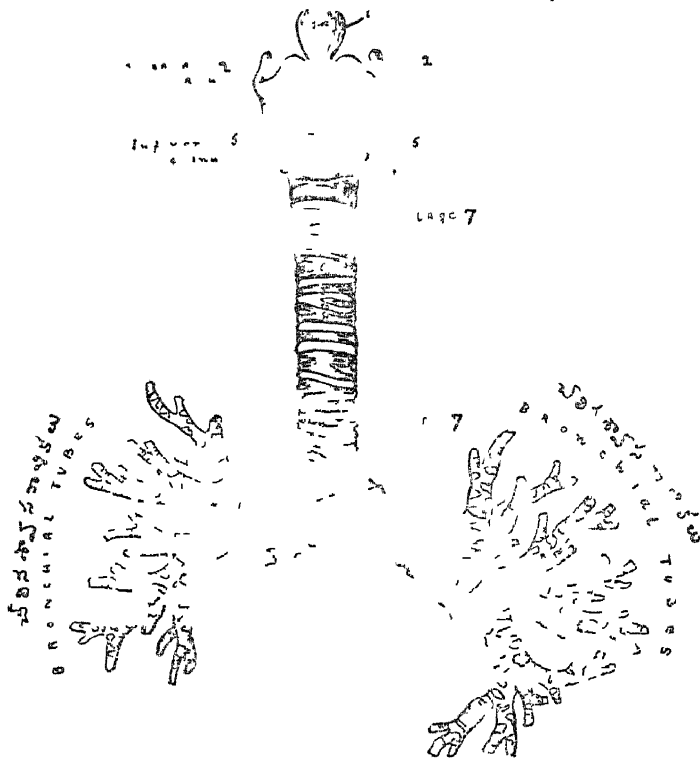


2-వ పటము: శ్వాసకోశములు.

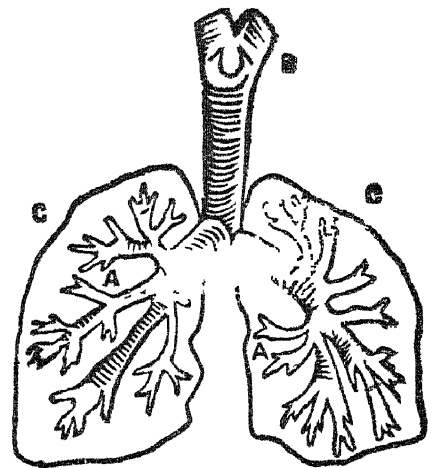
గాలిలోని ప్రాణవాయువును స్వీకరించి శుద్ధినిబొంది యెర్రబడును.

మున్నూ మలిన రక్తమున్నూ కుడి జఠరిక లోనికి పోవును. అచ్చటి నుండి ఆరక్తము శ్వాసాశయధమని వెంటనే వెలుపలికి పోయి శ్వాస కోశములలోనికి బోవును. అందది లక్షలాదిగా చీలిన కేశనాళికలలోనికి చేరును.

మనము పీల్చినగాలి శ్వాసనాళమువెంట రెండు శ్వాసకోశములలోనికి చేరును. అందది లక్షలాదిగా చీలిన వాయుగోళాలలోనికి చేరి కేశనాళికలలోని అంగారమును ఆకర్షించు కొని స్వల్పస్వల్పగాలిగా బయటికి వదలు గాలితో కలిసిపోవును. మరియు కేశనాళికలలోని మలిన రక్తము మనము పీల్చిన



3-వ పటము వాయునాళములు

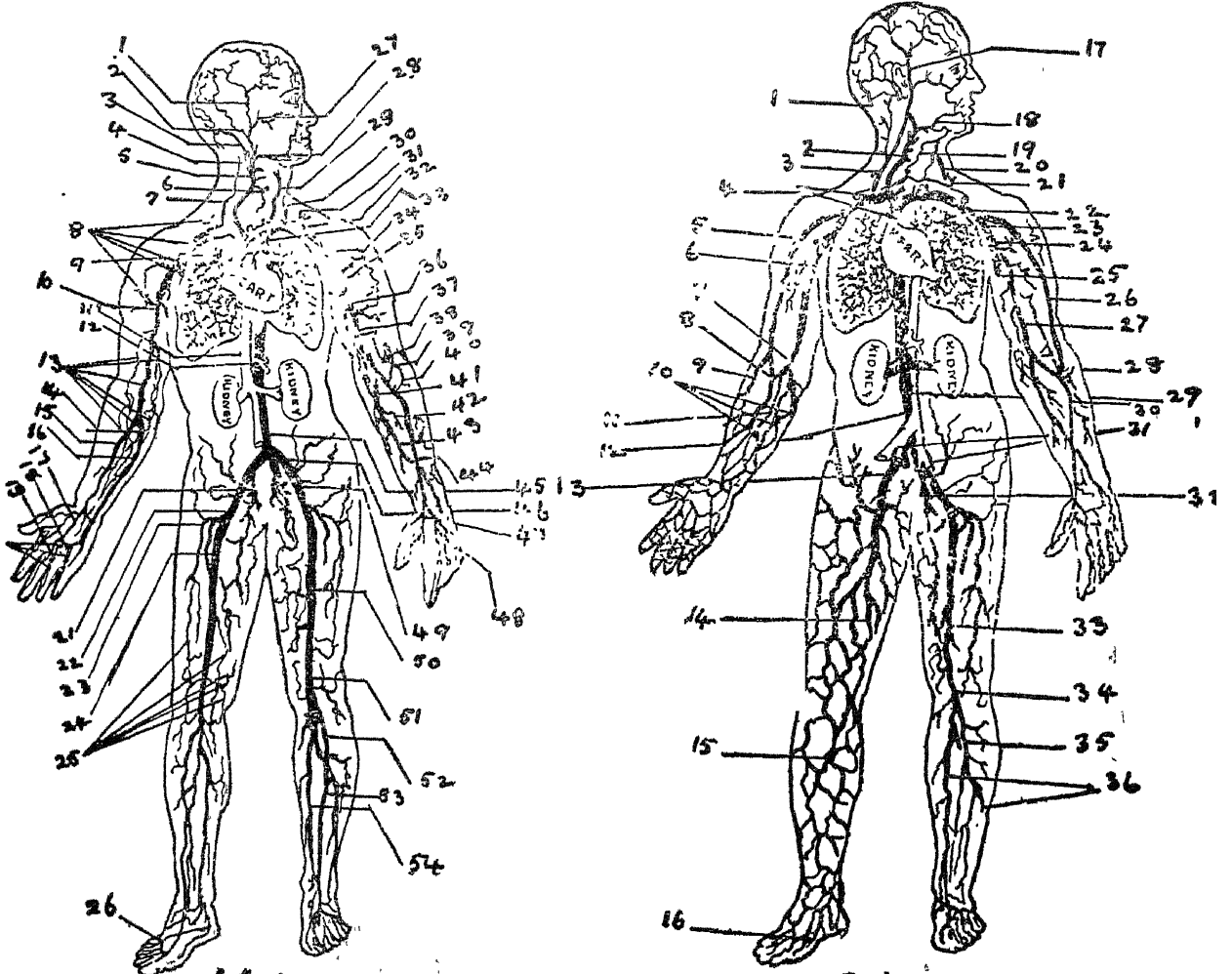


4-వ పటము

వాయునాళములు - (ఊపిరి తీర్తులు)

ఆ యెట్టబడిన రక్తము శ్వాసాశయశిరలవెంట శ్వాసాశయమునందలి పెద్దదయిన శ్వాసాశయ

శిరలోగుండా ఎడమ క్లొకలోనికి పోవును. అచ్చటనుండి యెడమ జఠరికలోనికిన్నీ అందుండి బృహద్ధమనిలోనికిని పోవును. బృహద్ధమనిలోనికి చేరిన శుద్ధరక్తము శాస్త్రజ్ఞులుగా చీలిన ధమనులవెంటను కేశనాళికలవెంటను దేహమునందు ఆపాదమస్తకము వ్యాపించి దేహమునందలి



భ్రమనులు

శిరలు

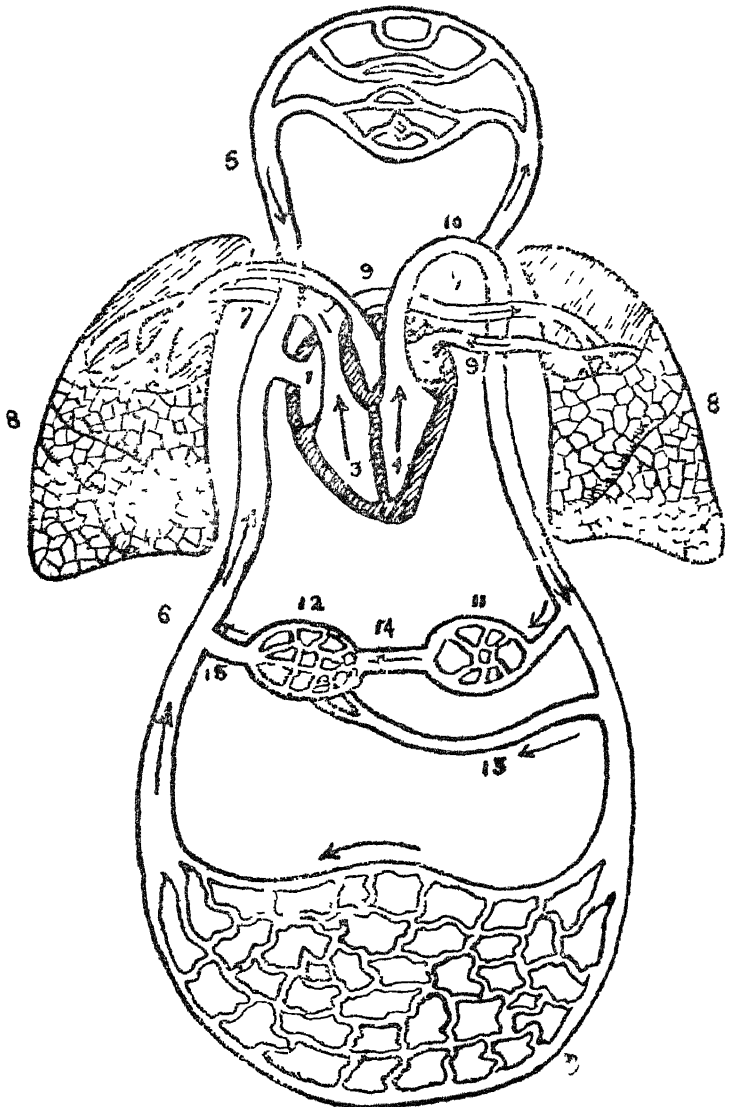
5-వ పటము:

నాడీమండలము

6-వ పటము:

వివిధ అవయవములకు ప్రాణవాయువును పంచిపెట్టి ఉజ్జీవనమును గలిగించును. మరియు అన్నసారమును ఆహారముగా నొసంగును. అరిగిపోయినట్టియు శిథిలమైనట్టియు కుటికలను పూరించును. దేహమునందు చల్లదనమువల్ల శైథిల్యము గలుగకుండా ఉష్ణధర్మమును కాపాడుచుండును. మలము, మూత్రము, స్వేదము మొదలగు వానిద్వారా దేహమునందలి మాలిన్యములు బయటికి వెలువరించు అవయవములకు సహాయపడును. మరియు దేహమునందలి కండరములను ఎముకలను ఉపాస్థులను పంధిబంధనములను నాడులను మొదటిని, మజ్జను, పోషించుచుండును. ఇట్లు పోషించి వానియందలి శిథిలమైనట్టి భాగములను చెడిపోయిన భాగములను తన వెంట తీసుకొని కేశనాళికలలోనికి చేరును. అందుండి తరువాత చిన్న శిరల

వెంటను క్రమముగా పెద్దశిర లోనికిని చేరుకొని బృహత్పిరలోనికి పోవును. తరువాత జరుగు కర్మ యిదివరకే వర్ణింపబడినది



7-వ పటము: రక్త ప్రసరణ విధానము

ఏవంగుణ విశిష్టమయిన రక్తము దేహమునకు ఉష్ణమొసంగు ధాతువై యున్నది. ఇతర వివరములకు నాచే రచింపబడిన సునిశిత వైద్యము, ప్రకృతి గృహవైద్యము చదువదగును.

మానవుడు ఆహార పదార్థములను యుక్తమయిన పరిమితిలోను యుక్త కాలములోను విచక్షణతో నేవించిన యెడలను తినినదానికి తగినట్టు పరిశ్రమ చేయుచుండినను చలము కపటము ద్వేషము అసూయ దంభము మొదలగు నుద్రేకములకు లోనుగాక సాత్వికుడై జీవించిన యెడలను హృదయ స్పందనములయందు హెచ్చుతగ్గులు లేక రక్తము నిర్మలముగా నుండును. అధికమగు హృదయస్పందనములవలన అతివేడియును హృదయ స్పందనములు తగ్గుటవలన రక్తక్షీణతయు గలుగును. హృదయ స్పందనము లెక్కువగుటవలన మెదడునందును, మజ్జయందును నాడుల యందును ఉద్రేకము గలుగును. రక్తము నందు క్షీణత ఏర్పడి మెదడునాడులు మొదలగు వానికి క్రమమయిన ఆహారము లభింపక ఔదాసీన్యము మాం

ద్యము నిరుత్సాహము మతిమఱపు తెలివితేలిక పోవుట ఏకాకిగానుండగోరుట విచారగ్రస్తుడుగా నుండుట భయము పిరికితనము మొదలగు మానసికవ్యాధులేగాక పక్షపాతము మూర్ఖ ఉన్నాదము అపస్మారము మొదలగు వ్యాధులుగూడ గలుగును.

హృదయ స్పందనము లెక్కువయినప్పుడు జ్వరము -నుంటలు-దాహము, తంద్రీ, దప్పి, శోష తిమురు -హిక్కా -ఛర్ది -తలతిరుగుట, కన్నులమంట, వికారము, కన్నులు పచ్చబడుట మొదలగు వ్యాధులు గలుగును.

మనము తిన్న ఆహారమునందలి కార్బన్ ఘ్రైద్రజములే కాక మనము తిను చమురుపదార్థము లును మాంసకృత్తులును గూడ మితము తప్పినప్పుడు వైత్యకోశమును దుర్బల పరచును. అందు వలనకూడ హృదయ స్పందనముల యందు మోచుత్పన్న లేర్పడును. మూత్రకోశము మూత్ర పిండములు తిన్నగా పనిచేయని యెడల మూత్రామ్లములు రక్తములో చేరి వైత్యకోశమును చెరచి హృదయ స్పందనములను ఎక్కువ చేయును. మరియు శిలామేహము, సికతామేహము, లాలామేహము, కరిమేహము, పొక్కునవాయి, పల్మికనవాయి, కీళ్ళనవాయి, ప్రమేహము అతి మూత్రము, మధుమేహము, అస్పృగ్ధర, అతిసారము, గ్రహణి మొదలగునవన్నియు మూత్రకోశము చెడుటవలన కలిగిన రక్తప్రసరణ యందలి వికృతివలన కలుగు వ్యాధులే అయి ఉన్నవి.

తిన్నగా చెమట పోయనియెడలను సరియైన పరిశ్రమవలన దేహమునుండి చెమటను వెలువ రించనియెడలను రక్తప్రసరణ మండలమునందు మాలిన్యము నిలిచిపోయి ఒడలు నొప్పులు, బద్ధకము, అలసత్వము, మాండ్యము, అకాలములో తల నెరయుట, రక్తపోటు మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. మలము సక్రమముగా వెలువడక మురిగి అందలి దుర్వాయువులు రక్తములో కలిసినప్పుడుగూడ హృదయ స్పందనము లెక్కువగును. మరియు ఆ దుర్వాయువులు సక్రమముగా వెలువరింపబడక మొదటికి చేరినప్పుడు తల తిరుగుట, తల దిమ్ము, తల నొప్పి మాడుపోటు, అరతలనొప్పి, కన్నులుమంటలు, పోట్లు, దంతవ్యాధులు, మూర్ఛ, వికారము కన్నులు పచ్చబడుట, ఉన్నాదము, ప్రలాపము మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. చమురు పదార్థములు ఎక్కువగా తిని అవి సక్రమముగా గ్రహింపబడక దేహములో ఒక కొవ్వు ప్రారగా యేర్పడును. ఆ కొవ్వు హృదయముయొక్క ఆవరణ పొరలయందునుచేరి హృదయముయొక్క గతిని మందగింపజేయును. అప్పుడు కామిల పాండువు నంజు మొదలగు వ్యాధులు కలుగును.

మూత్రకోశము చెడియున్నపుడు సాధారణముగా వైత్యకోశముగూడ చెడిపోవును. పసరు తిత్తియందలి రాళ్లు వైత్యకోశమునందలి విద్రాధిరణము దాహము శైధిల్యము మొదలగు వ్యాధులుకూడ కలుగును.

రక్తము ధాతువుగానుండి సక్రమముగా అభిసరించు చుండినంతకాలము దేహమునందు సత్వము బలము ఆరోగ్యము చలాకీ ధిమాకీ మొదలగు సుగుణము లుండుటయేగాక దేహమునందలి స్వీకార్యవయవములును బహిష్కార్యవయవములును తమ తమ పనులను సక్రమముగా నెరవేర్చుచుండును. నిర్మలమైన మనస్సు వివేచన గల బుద్ధి త్వరగా నిర్నయించే చిత్తం చాకచక్యముతోగూడిన నిర్వహణ సామర్థ్యం కలిగి యుండుటయేగాక దేహమునగల నాళ్ళన్ని యును ప్రతి పనిని లాభువముతో నెరవేర్చుటకు తోడుపడుచుండును.

రక్త ప్రసరణ మండలమునందు కలుగు ఒడిదుడుకులవలననే దాదాపుగా దేహమునందలి వ్యాధు లన్నియు ఉద్భవించు చుండును. కనుక ప్రతివారును తమయొక్క ఆహార విహారములను క్రమ పర్చుకొని ఉద్యోగములకు లోనుగాక మలమూత్రాది వేగములను నిరోధించక యథావిధిగా పనులు నెరవేర్చు కొనుచుండవలసి యున్నది.

ప్రణయ శోషణము

ప్రణయము ఆరోగ్యవర్ధక మైనది. అందుకేనే “ఆయుష్మాభివృద్ధ్యర్థమ్ స్త్రీయ ముద్వహే” అను సంకల్పము పుట్టినది. కన్యాదాతలుగూడ ‘మమ కుమార్యాః ఆయుష్మాభివృద్ధ్యర్థం కన్యా దానం కరిష్యే’ అని సంకల్పం చేస్తారు.

ప్రణయమే యెరుగని, పుట్టువిధవలును, వివాహమే కాని ఘోటకపు బ్రహ్మచారులును సంఘమునకు వేరువురుగులై యున్నారు. అందు చాటుగనో, మాటుగనో స్త్రీపురుష సంపర్కము కలిగిన వారిని వదలివేసినయెడల మిగిలినవారందరును ఏదోవిధమైన నాడీవ్యాధులవలనను, మనోరోగముల వలనను బాధపడుచున్నవారలుగను ఉన్నారు. ఈ జాబితాకు దుర్విరాగ సన్యాసులను గూడ జేర్చవచ్చును. వారి కున్నకోపము, చికాకు, అనుమాన రోగము అమితము. ఎవరితోనూ వారికి ఒద్దిక కుదురదు. ఎవరిమాటనూ వారుసహించలేరు. వారుదృష్టిని మార్చుకొనలేరు. ఇటువంటివారివలన సంఘములో చాల బడుదుడుకులు కలుగుతూ ఉంటవి.

కర్మం జాలక ఇటువంటివారు ఒక కుటుంబములో ఉన్నారా ఆ కుటుంబం అంతయూ తగవులకూ, చిక్కులకూ, అశాంతికి, దుఃఖానికి వీరంగా ఉంటుంది.

దీనికంతకీ ఒకటే కారణం ఉన్నది. ఎవరికన్నా ఆకలి అయిందీ అంటే అది అన్నంతోనే తీరుతుందని మనకందరికీ తెలుసు. నిద్రవచ్చింది అంటే నిద్రపోతేనేగాని ఆ బాధ తీరదని తెలుస్తుంది. కాని సంగమేచ్ఛ గలిగినపుడు, అదీ

ప్రబలంగా ఉన్నపుడూ అది అణచి పెడితే ఏమవుతుందో అనేకమందికి తెలియదు. వ్రీతాల వల్లనో, ఆహారనియమాల వల్లనో సంగమేచ్ఛ కలగకుండా చేసుకోవటానికి ఏలవుతే ఏమవుతుందో చెప్పలేము గాని, లేక నిజంగా సంగమేచ్ఛ కలుగుతే అది అనివార్యంగా తీర్చుకోవలసిందిగానే కనిపిస్తుంది. ఇందులో బడాయి ఏమీలేదు. పవిత్రత వేరు బెట్టి సంఘంయొక్క ఒత్తిడికి ఝడిసి లేని పవిత్రత సఠించటం కోసమని ఇట్టి కోరికను అణచుకొనేవారు తాము ఆత్మవంచన చేసుకోవటమే కాకుండా సంఘానికికూడ ఎంతో అపకారంచేస్తూంటారు అణచిపెట్టబడినసంగమేచ్ఛ వలన సంగమేచ్ఛ వృద్ధి పొందుతూ ఉంటుంది. మరిన్ని ఆగ్నేయ నరాల్ని దహించి వేస్తుంటుంది. అందువల్ల వారు ఒక అవ్యక్తమైన ఆంతరంగిక బాధతో కుంగిపోతూంటారు. ప్రపంచంలో బాధపడేవాళ్ళనిచూచినపుడు వారికిదయకలగటానికి బదులుగ కౌతన్యము వస్తుంది. మరిన్ని సుఖంగా ఉండే దంపతుల్ని చూస్తే ఈర్ష్య అసూయ బయలు దేరుతుంది. వాళ్ళ సౌఖ్యం మంట కలిసేదాకా వీళ్ళు ఊరుకోలేరు. బాలవితంతువుగా ఉండే ఆడబిడ్డ, చిన్నపుడే ముండమోసిన అత్తగారు, నవదంపతులమధురమైన సుఖ స్వప్నాల్ని నీటగలుపుతో ఉంటారు. సకాలంలో పురుషుడు గ్రహించకపోతే ఆ సంసారయొక్క సౌఖ్యం, పైవారి అసూయాగ్ని యందు ఇంధనమైనదన్నమాటే. నిజంగా ఇదంతా సంఘము స్వయంగా తెచ్చిపెట్టుకొన్న రొమ్ముల కుంపటే అని అనేకమందికి తెలియదు. అందుకనే వాత్స్యయనుడు “శరీరస్థి హేతుత్వా దాహార

సభర్తాగోపీ కామ్య" అన్నాడు. ఇప్పటికే హిందూసంఘంలో మారుమనువులుండనే యున్నవి. మానసిక వికాసం పొంది దేహేంద్రియాలను సౌమ్యంగా స్వాధీనపరచుకోగల కొందరు కామేచ్ఛనుగూడ జయించి సంఘంలో ఉండగలుగుతున్నారు. శక్తిలేకపోయినా మానసిక వికాసం కలగకపోయినా వారిని దృష్టిలో బెట్టుకొని మారుమనువు తప్పలేని కులాలవారుకూడ నైస్థిక బ్రహ్మచారులుగా నుండ ప్రయత్నించి అడ్డమైన గడ్డి తిని చెడిపోవుచుండుట మనము నిత్యమూ చూచుచునే యున్నాము. పూర్వము సంఘములో ఉండే అలవాట్లు తారుమారైపోయినాగూడ నిర్బంధవైధవ్యము, నిర్బంధ బ్రహ్మచర్యము మెడకి కట్టి వారు స్వాభావిక నియమాలకి లోబడి ప్రణయానికి ఆశిస్తే వాళ్ళు పతితులైనారని మనము భేదిస్తున్నాము.

దీని కొక్కటే ఉపాయముంది ప్రతివారు స్త్రీలు పురుషులు కూడ ఆహార విహారాలయందు జాగ్రత్త తీసికొని కించిత్తుకూడ లోపంలేకుండా వ్యాయామంచేస్తూ మంచి అభ్యాసాల్ని అలవాటు చేసికొని అకాలములో మృతినొందకుండా దీర్ఘకాలం జీవించడం. దీనివల్ల వితంతువుల యొక్కయు, విధుగుల యొక్కయు సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. మరిన్ని ఐచ్ఛికంగా బ్రహ్మచర్యం అవలంబించినవారు కాక మిగిలినవారికి ఇంకొక వివాహం చేసుకొన్నప్పటికీ గౌరవం తగ్గిపోకుండా సంఘం అనుమతించ వలసిఉంటుంది. ఇలా జరిగినపుడు నిర్బంధముగా కామేచ్ఛను అణచుకొనుటవలన వారు పడేబాధ తగుటయే గాక

వారివలన తగులబడిపోవుచున్న అనేక సుఖమైన సంసారములు బాగుపడతాయి.

ఒక బ్రహ్మచారిణి యున్నది. ఆమె బాగా చదువుకొన్నది. ఆమెవద్ద ఒక పుట్టువిధవనౌకరు. వారిద్దరు ప్రోణదినమూ తగువులాడువారు. కారణం చూడబోతే బహు స్వల్పంగా ఉండేది. దాంపత్యం అవలంబిస్తోన్న కుటుంబాలలో అట్టి కారణాలు తరచుగా వస్తూ ఉండినా తగవులు రావు. కాని అదే వారిద్దరికి ఒక పెద్ద తుపానంత తగవుకి కారణం అయ్యేది. చెప్పవచ్చింది ఏమిటంటే-పూర్వకాలంలో ప్రణయం ఇప్పుడున్నంత నికృష్టంగా భావింపబడేది కాదు. రామాయణంలో సీతకు గౌరవం ఉంది కాని, తార, మండోదరి, అహల్య మొదలగువారు కూడ గౌరవింప బడనే గౌరవింపబడ్డారు. సుగ్రీవుడు రామునకు ప్రాణమిచ్చాడు. భారతభాగవతాలలో ఎన్నో కథలు ఈ అభిప్రాయాన్నే బలపరుస్తాయి. ఎటువచ్చి జౌద్ధమతము వచ్చిన తరువాత ప్రణయానికి అధోగతి ప్రాప్తించింది. మౌంగతనంగా చేసే వ్యభిచారానికి సంఘంలో పలుకుబడి దొరకింది.

ఈ కంఠశోష అంతా దేనికొరకంటే పురుషార్థాల్లో ఒకటైన కామం సంఘంలో పలుకుబడిని పోగొట్టుకొనుట వలన సుఖమయ సంసారముల సంఖ్య తగ్గిపోయినది. చానివల్ల ఉత్తమ సంతానము లు ప్తమయినది. జాతినానాటికి స్వార్థపరులతోను పిరికిపందలతోను అసూయాద్వేష దంభాన్వితులతోను నిండిపోయినది. అదేకాలము పరదేశ పరజాతి ఆక్రమణవలన భారతదేశము అస్వతంత్రమైపోయినది.

“అన్యోన్యాఽవిరోధేన ధర్మార్థ కామా స్సేవ్యాః” అనే ధర్మశాస్త్ర వాక్యము మూల బడి పోయినది. కామశాస్త్రపఠనము దొంగ తన మయిపోయినది. ప్రాణయము ఒక ఏహ్య మైన కర్మగా భావింపబడినది. ఆ స్థితి పోయి తిరిగి కామ పురుషార్థానికి ధర్మార్థమోక్షాలతో సమాన ప్రతిపత్తులు లభిస్తేనేగాని జాతికి మోక్షము లేదు.

ఒక ఫ్రెంచి డాక్టరు ప్రాణయాన్ని గురించి ఇలా వ్రాస్తున్నాడు.

ప్రాణయమువలన దేహమునందలి గ్రంథు లన్నీ ఉజ్జీవనం పొందుతాయి. మూత్ర పిండములపైన ఉండే గ్రంథి ఉద్దివనం పొంది అందుండి “ఎడినాలిన్” అనే ధాతువు రక్త ములో కలియుటవలన రక్తప్రసరణము అభి వృద్ధి పొందును. వయోగ్రంథి (Thyroid gland) ఉజ్జీవనము పొందును. అందువలన అందుండి అయోడిన్ మొదలగు ధాతువులు రక్తములో గలిసి రక్తమునందు కరకుదన మును, నవనవత్వమును గలిగించును. శిరస్సు నందుండు పిట్యూటరీ గ్రంథి దేహము నందలిగ్రంథు లన్నిటికినీ మూలమైయున్నది. అందుండి ఊరిన రసమువలన దేహమునందలి గ్రంథులన్నియు బాగుగ పనిచేయగలవు. అట్టి గ్రంథి ప్రాణయము వలన బాగుగ విక సించి దేహమునందలి సర్వావయవవికాసము నకును హేతువైనది. జననేంద్రియము లందలి సృష్టికి సంబంధించిన గ్రంథులన్నియు ప్రాణ యముతో వికసించునని వేరే చెప్పనక్కర లేదు. సంగీతము, చిత్రలేఖనము, కవిత్వము మొదలగు లలిత కళలన్నియు ప్రాణయము వలన పరిపక్వమును బొందుచున్నవి.”

పారుషము, ప్రీతాపము, శౌర్యము మొదలగునవిగూడ ప్రాణయ సౌఖ్యమువల్లనే అభివృద్ధి పొందుచున్నట్లును అత్యంత ప్రీతాప వంతమైన జయమును ప్రాణయమువల్లనే లభించు చున్నట్లును మానవ చరిత్ర చదివిన వారందరికిని తెలియుచునే యున్నది. ఇట్టి వారికి సామాన్యవ్యాధులు బాధించవు. దాంపత్యములో సౌఖ్యము లేక నిరుత్సాహ ముగాను, ఔదాసీన్యముగాను జీవిస్తూ జీవితం భారం అనుకొనే వారినే సామాన్య వ్యాధులు తరచుగా బాధిస్తూఉంటాయి.

డాక్టరు ఐవర్ బిమాన్ అనే ఇంగ్లీషు డాక్టరు కూడ వై ఫ్రెంచి డాక్టరుయొక్క అభి ప్రాయాన్నే బలపరుస్తున్నాడు. అతడిట్లు చెప్పా చున్నాడు.

“ప్రాణయము వలన భుజములు పొంగుతయి, భుజములు వెనక్కి పోతయి. తొమ్ముముందుకి వస్తుంది. ప్రాణయం గలవారు తలకాయిత్రీ నడుస్తారు. ముఖము నందు కొత్త వికాసం ఏర్పడుతుంది. జీవితంలో మాధుర్యం ప్రవేశిస్తుంది. ఔదాసీన్యమూ, నిరుత్సాహమూ, పారిపోతయి. భవిష్యత్తునుగూర్చి శోధగలుగు తుంది. పురుషులకూస్త్రీలకూగూడ ప్రణయము వలన సౌందర్యం వృద్ధిపొందుతుంది. ఇంతయేల? జీవితమే కొత్తదై పోతుంది” ఇందుకనే ఒక డాక్టరు ప్రాణయంతో రోగాలు పారిపోతాయి అన్నాడు. ప్రణయం వంటి వైద్యుడులేడనిన్నీ కొన్ని అంకెలుచెప్పి ఈవ్యాసాన్ని ముగిస్తున్నాను. ప్రాణయం వలన ఆయువు వృద్ధి పొందుతుంది. సంపూర్ణముగ ప్రాణయ సౌఖ్యంపొందే దంపతులకు పిచ్చిరోగంరాదు. ఆత్మహత్యలుకూడ దంపతులుగనున్నవారిలో

కంటె వివాహంలేని ఎండు కట్టెలలోనె ఎక్కువగా నున్నట్లు కనబడుతుంది. మార్సెల్లీ అనువాదు వివాహం కానివారూ దాంపత్యం లో వియోగం కలిగినవారు ఎక్కువ ఆత్మహత్యలకు గురిఅవుతున్నారని చెప్పుచున్నారు. యూరపులో ఆత్మహత్య చేసినవారి సంఖ్యను ఆతడిట్లు చెప్పినాడు. సంవత్సరానికి ప్రతి లక్షలోనూ ఆత్మహత్య చేసినవారి సంఖ్యలను ఇక్కడ ఇచ్చుచున్నాను.

పెండ్లిఅయి పిల్లలు గలిగిన మొగవాళ్లు
లక్షకు 205

పెండ్లిఅయి పిల్లలులేని మొగవాళ్లు ,, 470

పెళ్లాముపోయి పిల్లలున్న మొగవారు" 526

పెళ్లాము పిల్లలు లేని మొగవారు" 1004

ఇ క స్త్రీ ల లో

పెళ్లిఅయి పిల్లలుగల ఆడువారు ,, 45

పెళ్లిఅయి పిల్లలు లేని ఆడువారు లక్షకు 158 వితంతువులుగా ఉండి పిల్లలున్నవారు ,, 104 పిల్లలులేక వితంతువులుగా ఉన్నవారు ,, 238 అనగా ఆత్మహత్య చేసుకొన్నవారిలో నూటికి 75 మంది ప్రాణయాన్ని కోల్పోయినవారే. కనుక ప్రాణయాన్ని అసహ్యంతో గాకుండా ఆవశ్యక దృష్టితో అనుభవించినపుడే ప్రణయం వలన రావలసిన సంపూర్ణ ఫలం లభిస్తుంది. ఈవ్యాసాల మొదటిలో చెప్పినట్లు జాతి అభివృద్ధి పొందటానికి అంతకన్న మార్గం ఏమీ కనబడదు.

ప్రాణయంవలన నాడీశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది. రక్త ప్రసారణం బాగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ ఉజ్జీవనం పొందుతుంది. ఛలోక్తి, చమత్కారము అభివృద్ధి అవుతుంది. ప్రాణయమువలన వృద్ధిపొందని దేమున్నది?



సీసాలు—బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెజ్రాస్ట్రీటు, తెలిఖోను నెం. 2133, కలకత్తా,
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

జయంతీ గ్లాసువర్క్స్ లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సప్లై చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరము లను వై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టునందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0.

ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.

క మ ల మ్మ నం సారం

(స ద్గ తి)

కోట శ్రీరాములు

౧

సూర్యనారాయణరావుగారు గతించి నాలుగు సంవత్సరాలయింది. తండ్రి పోయాడనే విచారంతోనై తేనేమి హెడ్ మాస్టరుగారు గవర్నమెంటు పరీక్షకు సంపలేదనే కోపంతోనై తేనేమి మరు సంవత్సరమే చదువుకు స్వస్తి చెప్పాడు అంజనేయులు.

సుబ్బాయమ్మగారు ఉప్పుల పోగునో, పాపిడి చెరిగినా ఓర్చుకోలేదు. సాలుకు యిన్ని చీరలని లెక్కగాదు. నచ్చినచీర అప్పు డప్పుడు తెప్పించుకు గాని తెచ్చుకుగాని కట్టుకు సంతోషించాలింటే. కొత్త రకపు వంటకాలు ప్రతికత్తం తయారు చేస్తుంది. మితిమీరిన పోకిళ్ళకు సూర్యనారాయణగారు నెత్తిన నోరుపెట్టుకుని ఏడ్చి చచ్చిపోయాడు. ముప్పది యవ ఏట తన కీ దుస్థితి సంభవించినందుకు చాలా విలపించిందావిడ.

సంసారం చుక్కానిలేని పడవయింది. గాలి ఎట్లా విసిరి తే అట్లానడుస్తోంది. అంజ అబ్బలేని బిడ్డయినా రాజుకొడుకుకు మిగిలి పోయాడు. సుబ్బాయమ్మగారికి వైధవ్యంతో బాలు స్వతంత్రతకూడా గలిగింది.

రైతులు 20 పుట్ల ధాన్యం సాశ్రీనా తీసుకొచ్చి కొట్లునింపుతారు. మెట్టపైరులు గూడా వస్తే మేడభాగమంతా తా ముంచుకున్నా క్రింద భాగాలకు రు 20-0-0 వస్తుంది. తల్లి కొడుకే. మూడో విస్తరిలేదు. భోగం తరగని పదవిగా ఉంది.

అంజనేయులు 15 ఏళ్ళకే, చదువు మానేయటం తల్లికిష్టంలేదు. చెప్పినమాట వినేటట్టు కనపడటం. విసిగె ఎప్పుడై నా చదువు సంధ్యాలేక పోతే ఎట్లారా అని తల్లి కంఠశోష పడితే కలకత్తా యూనివర్సిటీకి ప్రయివేటుగా చదువు తున్నానని సాకు చెబుతాడు. పొద్దున్నే భోంచేసి 6 గో ఇంగ్లీషు పుస్తకం పట్టుకుని ఊరిమీద వెళ్ళటం, మల్లీ భోజనం వేళకు రావటం; యింతో అంతో ఆరగించటం, అమ్మ చేసిన ఉపహారాలు పుచ్చుకుని మల్లీ ఊరి మీదికి వెళ్ళటం సాగించాడు. క్రమేణా చెడున్న హాల్లోకి డిగాడు.

మందలించేవాళ్లు లేక చుట్టలు సిగరెట్టులు మోపైస్తే. వేకాటలోదిగి రాత్రిళ్లు కూడా అప్పుడప్పుడు యింటికి రావటంకూడా ఎగేశాడు. క్రమేణా సే హితులతో హాజరై రోడ్లు కాముటం సాగించాడు. సంవత్సరన్నర గడిచింది. అమ్మతో పరీక్షకు రాత్రింబగళ్ళు చదువుతున్నానని చెబుతున్నాడు.

౨

సుబ్బాయమ్మగారు కుర్రవాడు చదువుకునేం టుకు వెళ్ళటం చేత ఏమీతోచక సే హితు రాండ్రీను పిలుచుకుని వైకుంఠ పాళీ ఆడటం, నవలలు చదవటం, సంగీత సాహిత్యాలతో కాలం గడిచింది. తరువాత తరువాత స్త్రీసమాజానికి వెళ్ళి రావటం సమాజకు రాండ్రని యింటికి పిలుచుకుని విందుచేయడం రాచకీ యాలు వర్ష చేయటం, వీటిలో పడితా నొక అగ్రస్థానాన్ని గడించానని భ్రమపడి కొడుకు

విషయం చూట్టం మానేసింది. అందులో కొంత వేదాంత ప్రకర్షకూడా మొదలెట్టి బ్రహ్మసమాజం బాగుందని ఆర్యసమాజం బాగులేదని యింకోటి యింకోటని చదువు ప్రారంభించింది. డబ్బు పుష్కలంగా చేతిలో ఆడి మగవాడి పెంపకంలో ఉన్నబిడ్డలాగా వృద్ధి పొందుతోంది.

అంజి నీతి నియమాలకు దూరమై అస్తమానం డబ్బుకు వేధించడం మొదలుపెట్టాడు. తల్లి ఈ ఖర్చేమిటిరా అని నిష్కర్ష చేసింది. కొడుకు ఎదురు తిరిగి ఈ సమాజాలకూ విందులకూ, సువ్వు చేసే ఖర్చు మాత్రం ఏమిటన్నాడు. వెళ్ల మొఖం పెట్టి కిక్కురు మనకుండా డబ్బిస్తోంది.

అంజి తల్లియొక్క కీలకం కనిపెట్టి యధేచ్ఛగా డబ్బు గుంజి వ్యయం చేస్తున్నాడు. యిద్దరూ ఖర్చుదారు లైనారు. తల్లి తనలోపాలచేత కొడుకుని కాదనలేక పోయింది. తక్కిన అర్థ సంవత్సరం గడిచింది. ఒకరోజున అంజి జ్వరంతో పడుకుని గజల్లో బిళ్ళలకు వేసిన పట్టీలు సర్దుకుంటున్నాడు. సుబ్బాయమ్మగారు చూస్తూనే హాజిలిప్ యింతవర కొచ్చావట్రా నాయినా అని ఏడిచింది. క్రమేణా ఒకటి-రెండు బయటపడినై. ఒకటిన్నరవంద హూపాయిలు ఖర్చుచేసి చికిత్స చేయించింది. అంజి ఆ దెబ్బ తినడంతో నలిగి పోయి కుత్తుకుత్తు మంటున్నాడు.

అంజికి పెళ్ళి సంబంధాలు రావటం మొదలు పెట్టినై. కట్నం కానుకలు తృప్తిగా లేక సుబ్బాయమ్మగారు సంబంధాలు తీరగకొట్టడం ప్రారంభించింది. చివరకు రాను రాను అబ్బాయి గుణగతాలు వ్యాప్తయి సంబం

ధాలు వాటంతటవే రావటం మానేశాయి. కోడలు వస్తే తన ఆటలు సాగవని కొడుక్కు పెళ్ళి చేయకుండా బ్రహ్మచారి మొద్దులాగా ఉంచడలిచింది సుబ్బ మృనటం ప్రారంభించారు. ఆవిడకు మితిలేని దుఃఖం కలిగింది. ఎవరై నాసరే పిల్లనిస్తానని వస్తే చాలు వివాహం చేసి సత్యనారాయణ వ్రతాలు చేయిస్తానని మ్రొక్కుకుంది.

3

ఆ ఊళ్లోనే మిడిల్ స్కూలు మాస్టరు విశ్వపతి శాస్త్రి అనే ఆయన ఉన్నారు. ఆయనకు బిడ్డలు పోయిపోయి కమల అనే కూతురు నిలిచింది. విశ్వపతి శాస్త్రి కమలను తనవెంటేసుకుని కొడుకుకంటే ఎక్కువగా ప్రేమించి విద్యాబుద్ధులు నేర్పాడు. అమ్మాయికి 13నం|| వెళ్ళి 14నం|| వచ్చింది. శాస్త్రి బీదవాడవటం చేత అమ్మాయికి అంతవరకు అనువైన సంబంధం కుదర్చలేక ఆగాడు. ఇక ఆగటానికి పీలు లేదనుకున్నాడు. భార్య కాళ్ళకింద మంటలు పెడుతోంది. శాస్త్రి తల్లి ఒకరోజున “అబ్బాయి; యింతవరకు కమల వివాహవిషయమే తలపెట్టక ఊరుకున్నావే నీ ఉద్దేశ మేమిటి? వివాహం కాకుండా రజోదర్శన మయిందంటే మన ఏడుతరాల పితరులు నీ చేరు చెప్పుకుని భోరున పాతాళంలో పడిపోతారు సుమా” అని దండించింది. శాస్త్రి కళ్ళనీళ్లు తెచ్చుకుని తల్లికిసాష్టాంగ దండప్రణామాలాచరించి “తల్లీ! వారంరోజులలో కమలను ఎవడికో ఒకనికి కట్టిపెట్టి మన పితరుల నేవన్నదిని ఎకాయెకిని స్వర్గానికి పంపకపోతే నే శాస్త్రినిగానని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.

నూలుకు నెలవుపెట్టి సంబంధానికిఊరుమీదకు బయలుదేరాడు శాస్త్రి. ఆమధ్యాహ్నమే ప్రక్కయింటి స్త్రీనేవా సమాజకురాలు శాస్త్రిగారి భార్యతో మాట్లాడుతూ “నుబ్బయమ్మగారు అందమైన పెద్దపిల్లగా దొరికితే కట్నకానుకలు లేకపోయినానకే కొడుకుకు చేసుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. మీ అమ్మాయి నచ్చుతుందేమో మాట్లాడుకొండంది, శాస్త్రి భార్య మీరు మాట్లాడిపెడితే చాలా సంతోషిస్తాం. కావలిస్తే పిల్లను కూడా తీసుకెళ్ళి చూపమంది — బ్రతిమాలుకుంది.

నుబ్బయమ్మగారు కమలను కోడలుగా గ్రహించటానికి అనుమతిని సూచించింది. శాస్త్రి ఇతర సంప్రదింపు లేకుండానే 4 రోజులలో వివాహానిశ్చయించటంచేయటంకూడా జరిగింది శాస్త్రి తల్లి “చూచావా! మనపిశిరుల అనుగ్రహంతో కానీ కట్నంలేకుండా కమలకు ఎటువంటి సంబంధ మొచ్చిందో?” నంది. కుటుంబమంతా సంతోషించారు. కమలం తండ్రిని “నాన్నగారూ! మీ అల్లుడు అనారోగ్యులు లాగా ఉన్నారు మీరు చూడలేదేమిటి?” అంది. శాస్త్రి చిన్న పుచ్చుకున్నాడు. నాయనమ్మ “ఎప్పుడూ జబ్బుగా ఉంటాడా? డబ్బు కల వాళ్లు మనకోసం మందిప్పించుకుంటారా? అదే నయమవుతుంది” నంది. ఆ నెలలోనే మంచి ముహూర్తాన కమలం రజస్వలకూడా అయింది.

౪

వియ్యాలయింతరువాత కయ్యలు ప్రారంభించినై. కొడుకు సరిగా మందిప్పించక కోరిన వన్నీ పెట్టి అపత్యం చేయిస్తూ తన హామీకు లోపం లేకుండా తిరుగుతోంది నుబ్బయమ్మ అని

మాస్తకుపెళ్ళాం వియ్యపురాలిని అన్నట్టు దాని మీద ఋజులు అయినై.

కమలం రజస్వలయి 2 సం॥ అవొచ్చింది. కొడుకు యికాసుస్తీగా ఉన్నాడనీ బాగార హితం అయితేనేగాని కార్యంమాచే తలపెట్టననీ నుబ్బయమ్మ నిష్కర్షగా చెప్పింది.

విశ్వపతి శాస్త్రివెళ్ళి అల్లుడికి వీంమందిప్పిస్తున్నావని అడిగాడు. ఇంగ్లీషు మందయింది. తెనుగు మందయింది. ఇప్పుడు హోమోపతి మందిప్పిస్తున్నాను. కుర్రవాడు యికాబాగా కోలుకోటం లేదంది. ఆ రోజు కారోజు క్షీణిస్తున్నాడు ఇంకా ఎప్పటికి నయమవుతుందోనని శాస్త్రి యింటికివచ్చి బిగలాపడ్డాడు. కమలం తిండిమానేసింది. తండ్రి ఆడదాని కంటే హీనంగా విలపించాడు. 5 రోజులయింది కమలభోంచేసి. తల్లితండ్రులెంత చెప్పినా వినలా.

ఆ శనివారం తెల్లారకట్ట వివాహముహూర్తాలు జరుగుతున్నయి. ఈశన్యూషన్సు ముహూర్తం నా అత్తగారింటికి వెళ్ళటానికి చాలాబాగుందని కమలమ్మ తండ్రితో చెప్పి కాళ్ళకు పసుపు పూసుకుని కొత్తచీర కట్టుకుని అందరికీ నమస్కారంచేసి తూలుకుంటూ అత్తగారింటికి ప్రయాణమైంది. ఎవరేమి చెప్పినా వినకుండా బయటికొచ్చింది. మంచి శకునమైంది.

తెల్లవారుజామున కమలమ్మ వెళ్ళి తలుపు కొట్టి అత్తయ్యా! తలుపుతీయ్యండి. నుబ్బయమ్మగారు గభాలున లేచొచ్చి తలుపుతీసి కోడల్ని చూచి సంతోషించి, ఏమీ మావాళ్ళంది కమల నేనొక్కరితనే వచ్చానంది. నుబ్బయమ్మ గారు కోడల్ని పైకితీసుకువెళ్ళి కాళ్ళుకడు కొమ్మని అట్లా ఉన్నరంటూ మాట్లాడుతున్నావే? అంది. సీరసంగా ఉండటంచేత

మాట్లాడలేకుండా ఉన్నానంది. ఏంసుస్తీ? అంటే ఏంజబ్బులే దంది. యీమాటలతో తెల్లవారింది.

ఆంజనేయులు కళ్లు నులుముకుంటూ దొడ్లో కొచ్చేటప్పటికీ కమలమ్మ బల్లమీద కూర్చుని ఉంది. అంజి చకితుడై పోయాడు. కమలం లేచి నమస్కారం చేసి తల వంచుకుని కన్నీటిని చీరచెరగుతో అద్దింది. అంజి అదేమిటన్నాడు—“ఇంతకాలానికే దర్శన మబ్బిందని.....” నిన్ను మా అమ్మ చూచిందా? అన్నాడు. చూచారు. నే నొచ్చి ఒక గంట అయిందంది.

.గి

నా కష్టపురోజులు వెనకపడ్డై, ఇక చూడండి నా పురోవృద్ధి అన్నట్టు ఒక్క సకిలింపు సకిలించి మీ వాళ్ళతో పోట్లాడి రాలేదు గదా? అన్నాడు. నా యింటికి నే నొస్తుంటే మా వాళ్ళెందుకు పోట్లాడాలి? అంది కమల. సరే—జాగ్రత్తతో ఉండు అని చెబుతూ దొడ్లోకి వెళ్ళాడు అంజి. ఎప్పుడూ గట్టిగా నైనా మాట్లాడలేని దాన్ని యింత సాహసంగా వొచ్చి భర్తా—అత్తగార్లకే తడుముకోకుండా ఎట్లా సమాధానం చెప్పగలిగానో అని ఆశ్చర్యపోయింది కమలం.

మా అమ్మ చెప్పినంతగా కమల కురూపిగాను, పెంకిగానూ తోచటలేదే అనుకున్నాడు అంజి. అశ్చర్యమి సుస్తీ విషయం తెలిసి కూడా వాళ్ళు కార్యం కాని నిన్నెట్లా పంపారో నా కర్థం కావటలేదే! సరే వొచ్చావు గదా యివాళ్ళుండు, రేపు తీసుకువెళ్ళి దిగడుస్తానంది సుబ్బమ్మ.

అంజి ఆ రోజు ఎక్కడ లేని హుసారుతో ఏటి కెళ్లి స్నానం చేసాచ్చాడు. తల్లి భోజనానికి లేవమంది. అమ్మా పట్టుబట్ట వ పెట్టెలో ఉండే? అన్నాడు అంజి. కమలా, ఆ తోలు పెట్టెలో పట్టుబట్ట యిట్లా పట్రా అంది సుబ్బమ్మ. నిమిషంలో భోంచేసి గదిలో సామాన్లు యిక్కడి వక్కడ, అక్కడి విక్కడ హడావిడిగా సద్దుతున్నాడు అంజి.

కమలా, నీకు కూడా విస్తరేసి వడ్డించా లేచి రావేఅంది అత్త. కమల నెమ్మదిగా ఆకంచంలో నే భోంచేస్తా, విస్తరెందుకువేస్తా రత్తయ్యా అంది. వాడసలే జబ్బుమనిషి, ఏదన్నా ముణిగిందా అంటే మీవాళ్ళు నాగొంతికాయి పినకటానికా? అందులో వద్దులే, లేచిరా అంది అత్త. సరే పోనియ్యండి నిన్నటితో 5 ఉపవాసాలు, యివాళ్ళ 6 వ దవుతుంది పోనీ లెండంది కమల.

అంజి గుమ్మంలో నంచుని సిల్కువర్షు తొడిగి క్యాపింగు తీసుకుంటూ “నాకు జబ్బంటావే మితే, యివాళ్ళ చాలా బలంగాఉంది. నిన్నటితో జబ్బు వదిలి పోయింది. నాకంచంలో భోంచేస్తా నంటుంటే అడ్డం చెబుతా వెండు కన్నాడు. సుబ్బమ్మ కొడుకుని ఉరిమిచూచి అప్పుడే వెనకేసుకు రావాలిటా? నాయనా? నన్ను తెలివి తక్కువదాని కింద కట్టేశావంది.

‘మనిషి నాకు పనికొచ్చి ఎంగిలి వెగటవుతుందా? అత్తగారూ! ఆకంచంలో పెట్టండంది’ కమల. సరే నాకెందుకొచ్చిందని ఏదో గొణిగింది సుబ్బమ్మ.

గదంతా శుభ్రించేసి భోనుమీద శకుంతలా నాటకం రికార్డులు పాడిస్తూ పడక కుర్చీలో

కూర్చుని నవమస్కంధుడిలాగా తోచుబడి అవుతున్నాడు అంజి. రిక్కార్డు పాటయిపోయి ఊరకే తిరుగుతున్నదికూడా గమనించకుండా కూనరాగం తీస్తున్నాడు.

కమలమ్మ తన భర్త గారి కూనరాగాలు ఆలకిస్తూ భోజనానికికూర్చున్నట్టేమరిచిపోయింది. ఒక క్రమానికి ఫోనూ ఆగింది, కమలాలేచింది. ఇంతలో సుబ్బమ్మగారి స్నేహితురా లాకావిడ సంతోషవార్తేదో తీసుకొచ్చి సుబ్బమ్మగారిని మేడమీది గదిలోకి తీసుకెళ్ళింది.

ఈ సందట్లో కమలమ్మ ప్రక్కగదిలోకి దారి పట్టింది.

ఆంజనేయులు కాసుకు కూర్చున్నట్టు యింత వొక్కపాడి కమలచేతిలో పోశాడు. దంపతు లిద్దరూ తారుమారై పోయారు. మెట్లమీది చప్పుడువిని కమల ఒక్కమాకున వంట యింట్లోకి పోయింది. ఆ రోజు గడిచింది.

మరుసటిరోజు సాయంత్రం కమలా పదవేమి యింట్లో దింపివస్తానంది సుబ్బమ్మ. నిన్నగానే వచ్చింది వెళ్ళ బుద్ధికావటల్లే దంది కమల. మళ్ళీ రేపు పండుగకు తీసుకు వస్తాలే పదమని నిష్కర్ష చేసింది అత్త. నాకు వెళ్ళలూనికి యిష్టంలేదంది కోడలు. అయితే ఏమంటా వంది అత్త.

“ఉంటానం టుంది గామున్న గొడవ, సరే ఉండసి. దాని పని నే చెపుతాలే నువ్వునుకో మన్నాడు కొడుకు గదిలోంచి. సుబ్బమ్మగారు కోపంతో చరచరా క్రిందకు పోయింది. కమల బరబరా గదిలోకి పోయింది.

అదిగో యిదిగో నని నెలగడిచింది. జబ్బుపడి లేచిన మనిషికి మరబియ్యంపెట్ట కూడదట

చూచారా! ఈ పత్రికలో ఉంది. యిక దంపుడుబిచ్చ్యం తెప్పించమని అత్తతో మారాంచేసింది కమల. సుబ్బమ్మగారు “చాలే మడ్డికూడు తినేజాతంది” పోనీలేవే కొన్ని రోజులు అవీ తిని చూద్దామన్నాడు అంజి. ఒక పూటయినా ఆవకాయి వెయ్యమంటాడు అంజి, కమల ఒక రోజు మధ్యాహ్నం అటక మీది జాడీలోంచి ఆవకాయితీస్తూ “అయ్యో అత్తయ్యా! జాడీలో ఎలికపిల్లపడి చచ్చిందండి బాబోయ్” అని అరిచింది. సుబ్బమ్మ గారు గుండెబాగుకుండా మూతపెట్టటం మరిచిపోయాను లాగుండే, నా తెలివి తగల బడా. సంవత్సరం గ్రాసం గోతిపాలయిందే, యింకేం చేతునే. జాడీ దించవే అని చచ్చిన పాడి బర్రేను ముందు పెట్టుకుని వడ్డిన క్లేడ్డి యీ సంవత్సరం ఎట్లా గడుస్తుందే ఎవరిని దేవిరించనే అని వడ్డి వాళ్ళకి వీళ్ళకీ పంజారం చేసింది. కమల లోపల సంతోషించింది.

ఒకరోజు నిమ్మ ఊరకాయబాన ఉత్త పుణ్యా నికి అలమరలోది అలమరలో విచ్చిపోయి ఊటంతా పలామలయింది. సుబ్బమ్మ కొంప కేదో అనర్ధకం వుట్టందని వడ్డింది.

కమలం ఆంజనేయుల్ని పిచ్చి పత్రికల్ని ఆవేసి ఆరోగ్యాన్ని బోధించే పత్రిక తెప్పించమంది. రానురాను వంటలోకూడా జోక్యం చేసుకుని అట్లా చేయండని ఇట్లా చేయండని అత్తగారికి అడ్డం తగలటం మొదలెట్టింది. రెండుపూట్లా ఏదో కూరవేసిపెట్టతూ పచ్చళ్ళు వేయటం మానెయ్యండి, మీ కొడుకుకు జబ్బు నిశ్చేషంగా పోతుందని కమల నిక్కచ్చి చేసింది. ఆంజనేయులు కమలయొక్క నడతతో చాలా

సంతోషించి కమల వచ్చినప్పటినుంచీ తనకు గలిగిన ఆరోగ్యానికి ఆమెయందు విశ్వాసంతో వర్తించా అనుకున్నాడు.

ఒక రోజున నుబ్బుమ్మగాకు, కమలా! నావంట మీకు పనికిరాకపోతే ఆవంట ప్రమేయం నే వదులుకుంటున్నా. నువ్వే ఎట్లా చేసుకున్నానో నాకు కావలసినవిమాత్రం నాకు చేసిపెట్టమంది.

౬

కమలం అత్తింటి కొచ్చి సంవత్సర మైంది.

ఒక రాత్రి సాగర్ ఫిలింవారి కిరీతి రోజుల సినిమా జూచి కులాసాగా ఆంజనేయులు కమలం నడిచి వస్తున్నారు. కథానాయకుడు బాగా నటించాడంది కమలం. ఏమో నాకు కథానాయికే బాగా అభినయించినట్టుంది, మన కథలో లాగా అంటూ నవ్వాడు.

ఏమిటి! అంది కమలం. ఆ! ఏమిలేదులే, నిజంగా ఆ డాక్టరు జమిందారు ఆరోగ్యానికి ఎంతో తోడ్పడ్డాడు-నువ్వు నాకు ఏర్పడినట్టుగా-మన కథకు ఆ కథలో ఛాయలున్నాయి సుమా అన్నాడు ఆంజనేయులు.

ఆ! నేనుచేసిందే ముందండీ- నేనేం డాక్టరునా? మనమిద్దరం ఆ ప్రకృతి పత్రికకు కృతజ్ఞులమై యుండాలి, నిజమే. ఏవైద్య పత్రిక తెరిచినా మందులు మందులంటూ మొదలుపెడతైగానీ దీనికి మల్లె కూరలు పళ్లూ తిని ఆరోగ్యాన్ని

వృద్ధిచేసుకోమన్న పత్రిక ఒక్కటి ఉంది అన్నాడు అంజ.

పత్రికలో చెప్పారులెండీ. చెప్పినట్టు నడుచు కున్న మీసహనాన్నిన్నీ చెప్పకోవద్దూ అంది కమలం. అదికూడా సీసమర్థవల్లనే నాకు గలిగిందంటే నువ్వు విశ్వసించాలి అన్నాడు అంజ. చాలెండిగాని వచ్చిన మొదట్లో మీతో ఎట్లా నిగ్రహించగలనా అవి భయపడ్డాను సుమండి అంది. కాదూమరీ సీనిగ్రహమే నన్ను రక్షించిందనుకో- ఎట్లాగయినా చదువుకున్న దానివిగా, కమలా! సినిమా కథలో జమిందారు ఆ డాక్టరును సత్కరించి బహుమతియిచ్చినట్టుగానీ కేంబహుమతి చేద్దామని ఆలోచిస్తూ నన్నాడు అంజ.

బహుమతి యిదివరకే చేశాడుగా యింకేం చేయాలంది కమలం సిగ్గుతో.

ఓహో అందుకనా! సంతోషంతో అన్నంతినటం మానేసి వాంతులు సాగించావ్ కమలా అన్నాడు అంజ.

ఊరుకుందురూ ఎవరన్నా వింటారు. ప్రకృతి వారిదగ్గర సుఖప్రసవం శిశుపోషణ మొదలయిన పుస్తకాలున్న నాకు తెప్పించిద్దూ. ఈ సంవత్సరములో నేను మీకోక బహుమతి చేస్తాను. ఎవరిది విలువగలదో చూద్దామని కమలం నవ్వింది. మేడా సమీపించింది.

స్వీయ చరిత్ర

రెండవ భాగము.

శ్రీరామరాజ యోగింద్రులు

(జూన్ సంచిక తరువాయి)

మే మింతవఱకు యే శిష్యునివద్ద గాని, యితరుని వద్దగాని, వైద్యము చేసినచోట గాని, నిర్భయించియు, మాయమాటల జెప్పియు, మోసము జేసియు, బెదరించియు నొక్కడమ్మిడి గూడ వసూలు చేసియుండ లేదని చెప్పగలిగి నందుకు గర్వపడు చున్నాము. అదియును గాక యిదివరలో ఔషధవైద్యము చేసిన రోజులలోగూడ రోగులవద్ద తీసికొన్న డబ్బును, రోగము కుదరలేదని ఋజువైనచో తిరిగి పూరాగా యిచ్చివేయుటయే గాని యొక్క పైసాగూడ రోగులవద్ద తీసికొని యుండలేదు. గాని రోగులు సంతసించి యిచ్చే బహుమతులు మందు ఖర్చు తప్పక తీసికొనే వారము. శిష్యుని త్రఘు స్వీకరించుట గురుధర్మ మగుటవలన, శిష్యులలో న్వల్ప గొప్ప భేదములు పాటింపక వారేమియొసంగినను సంతోషముగా స్వీకరించి వారిని సంతోష పరుచుచుండుము. మా జీవితము సౌఖ్యముగా జరుగుటకు శ్రీపరాత్పరానుగ్రహము వలన చౌక గరిలో దాదాపు 17 యకరముల భూమి సంపాదించితిమి. అందు కొంత కొబ్బరితోట, కొంత అరటితోట, కొంత మాగాణి, కొంత మొట్టగలదు. నిత్యకర్మ కనుకూలించు యిండ్లు బీరువాలు, పెట్టెలు, పుస్తకాలు, గడియారాలు, కుర్చీలు, బల్లలు, అద్దాలు, పానపాత్రలు యితర పనిముట్లు మున్నగు సామానులు అవసరమునకు తిగినన్ని యేర్పరచుకొంటిమి కాని యొరుల సంపత్తిని గాంచి యీర్ష్యా సూయలం బొంది దుఃఖించుచుండము. కాని కొందరు రైతులు మా సరిహద్దు గట్లు కొట్టి వాని అందమును చెరువుచుండుటగూడ లేకపోలేదు.

ఇన్ని సదుపాయము లున్నను మా సోదరు లీరువురి స్థితి పూర్వపురీతినే యున్నది గాని కొంచె మైనను మారలేదు. ఆదిలో తినుటకు లేక కూటి కిబ్బంది, యిప్పు డుండి తినుటకు వీలులేక కూటి కిబ్బంది. కాబట్టి మే మప్పు డిప్పుడుగూడ కూటికి దరిదులమే. అది యునుగాక మే మిప్పుడును చారణమీదనే పండుకొందుము. మా యన్నదమ్ముల మెన్నడును యెందుకొఱకును కొంచెమైనను పోట్లాడుకొనము. మా యగ్రజునిమాటకు నే నెన్నడును యెదురాడి యెరుంగను. మా యిరువురి నందున రహస్యమేమియు లేదు. పైగా 1935 సం॥ రం నుంచి నేను గృహ పెత్తన దారుడనైతిని. అంతవఱకు మా యగ్రజులే గృహయజమానులు. అంతటినుంచి వారికి ప్రపంచముపై విరక్తిగలిగి తాళముచేతులు నా మీద పారవైచిరి. ప్రస్తుతము నా యిష్టానుసారము మా సంసారచక్రము నడచుచున్నది. అంతకుముందు నేను స్వతంత్రించి యొక్క అరటి పండుగూడ నా చేతితో తీసికొని మాయగ్రజుని యనుజ్ఞ లేనిది తినియుండ లేదు. ఒరుల కివ్వనూ లేదు. నాకుగాని మరియొకరికి గాని వారే యివ్వవలసిన వస్తువును యిచ్చివేయుచుండెడివారు. వారు విరక్తి బూనుటవల్ల నిప్పు డాధర్మము తలకిందైనందున, వారికి నేనే యిచ్చుచున్నాను. మా యగ్రజుని కుమారుడైన లక్ష్మీనారాయణరాజుకు వారి యనుమతిపై నేనే ఉపనయనము, వివాహము గూడ చేసితిని. మా యింట స్త్రీల కే విధమగు స్వాతంత్ర్యమును లేదు. కాని వారికి మేమేవిధమగు లోటున్నా చేయము. పైగా వారు స్వాతంత్ర్యమునకై దేవులాడరు. స్త్రీల

కును మాకును యేవిధమగు సంపర్కమున్నూ లేదు. వారి వంటతో మా కేవిధమగు సంబంధమున్నూ లేదు. మాయింట యెరువు వస్తువులను తెచ్చి యెన్నఁడును వాడుకోరాదు. (అనఁగా, నగలు, వస్త్రములు మున్నగునవి యెరుల కెరు వీయరాదు. ఒరుల వద్ద యెరువు తెచ్చుకోరాదు.) మా వదినెఁగారికి వతిభక్తి, గురుభక్తి, దైవభక్తి మెండుగా గలదు. అతిథి అభ్యగతులు వచ్చినచో ఆమె యెంతమాత్రము విసువుకొనకుండా, వెంటనే అన్న పోసీయాదు లొసంగి వారిని యాదరించుచుండును. గ్రామస్థుల యిండ్ల కెవ్వరైన బంధుమిత్రులు పొరుగుగూళ్లనుంచి వచ్చినప్పుడు వారిని తీసికొనివచ్చి మాయాశ్రమమును విధిగా చూపించుచుందురు. మాయింట అన్నము తినువారెల్ల ముడి బియ్యపు అన్నమే తినవలయును గాని, మిల్లు బియ్యము వాడుక చేయరాదు. మత్స్య మాంసాదు లసలే లేవు.

1939 సం॥రం నుంచి మా కోడలు కూడా మగనితో బాటు చప్పిడితినుట కారంభించినది. అత్తగా గండుకు సంతసించి కోడలి ననుసరించి నందున ఉప్పుబాధ తగ్గిపోయినది. గ్రామములో క్షత్రియుల లోపల శుభాశుభకార్యములు జరిగినచో వారు మాకు కావలసిన ఫలహారములు పంపింతురు. కాని మే మచ్చటికి పోయి చేయున దేమి గలదు? వడ్డించుటకును తినుటకును గూడ మేము పనికిరాము గదా? అప్పుడప్పుడు గ్రామములోని పిల్లలకు ఫలహారములు కూడా పంచిపెట్టుచుండుట మా యగ్రజుని కలవాటు.

యేనుఁగువాని లంకలో మేము సంపాదించిన

భూము లెల్ల చౌకనమయములో రొక్కమిచ్చి కొంటిమే గాని అప్పు లిచ్చి దావాలు చేసి, రైతుల సేడ్పించి అక్రమముగా వ్రాయింతు కొన్నవి మాత్రము గావు. ఆ భూములెల్ల గ్రామస్థులు బేరంచేసి విడిచిపెట్టిన మీఁదట మాకు తెలిపితే మేము కొనియుంటిమి గాని యొకరిపై పోటీబెట్టి యుండలేదు. మేము వ్రాయింతుకొన్న దస్తావేజు లెల్లమా బ్రాంచి పోష్టుమాష్టురు గారగు శ్రీ గోతేటి మల్లేశ్వరం గారే ఉచితముగా వ్రాసిపెట్టెరి. కాని మా వల్ల ప్రతిఫల మేమియు తీసుకోలేదు. మా ముసనబు కరణా లిరువురును పట్టాలు ట్రాన్సు ఘర్లు చేసినందుకు, సంబర్లిచ్చినందుకు కూడా మ మ్మొన్నఁడును యేమియు నడిగిన పాపమునఁ బోలేదు. నర్సాపురంలో లంచగొండి తనమున కలవడిన సబ్ రిజిష్ట్రారులు కూడా మమ్ముఁ జూచి చాల గౌరవముచేసి ఉచితముగానే మా దస్తావేజు లెల్ల రిజిష్టరుచేసి యుండిరి. గ్రామములు గూర్చి చేయు నప్పుడు పోలవరమును యేనుఁగువాని లంకలో చేర్చి పోలవరపు ముసనబు కర్ణ ములనుతగ్గించి వేసిరి. అందువల్ల మా గ్రామ మప్పటినుంచియు యేనుఁగువాని లంక యనియే లెక్కలలో పేర్కొనఁబడుచున్నది. పైగా మన ఆంధ్ర దేశములో పోలవరములు పెక్కు లున్నందున మా కెవ్వరైన జాబులు వ్రాస్తే చాలా ఆలస్యముగా చేరుచుండుటం బట్టి మేము మా ప్రకటనలో “యేనుఁగువాని లంక” యనియే వ్యవహరించుట కారంభించితిమి. ఈ పేరుగల యూ రీ ప్రపంచమునం దింకొకటి లేదు.

అమృతలూఠులో మాశిష్యుఁడగు మోతుకూరి హనుమానందము, తక్కిన శిష్యుల నహాయ

ముతో ప్రతి సంవత్సరము వైశాఖ శుద్ధ పంచమికి “శంకర జయంతి” జరుపుచుండును. అతఁడు మమ్మచ్చటికి దోడ్కొనిపోయి అర్ఘ్య పాద్యాది విధులఁ బూజించి కారుపై మేళ తాళములతో నూరెరిగింపు జరిపి, గొప్పగొప్ప బిరుదు లందిన వారలచేత హరికథలు చెప్పించు చుండును. డోలు, సన్నాయి మేళములు జరిపించుచుండును. ఉపన్యాసము లిప్పించుచుండును. గొప్పగా సంతర్పణ జరుపుచుండును.

ఆ గ్రామములో నిర్ణయించిన నిత్యాం దాశ్రమము, వారిలో వారికి మాట గుడరక యింతవఱకు నిర్మాణము గాలేదు. అందు వలన మా శిష్యకోటిలో కమ్మవారు శ్రీ లాం బాపయ్య, అతని భార్య లక్ష్మీదేవి, కుమారుఁడు నాగేంద్రయ్య, కోడలు తులసీ భాయి, ఆలోచించుకొని వారి తాలూకు నుమారొక వేయి రూపాయిల కిమ్మతు జేయు పవిత్రమైన స్థలములో మాపేరు మీదుగా నొక సుందరమైన మందిరము నిర్మించుటకు 1939 సం॥రం యేప్రియల్ నెలలో నాతో వాగ్దత్త మొనర్చి ఆ భూమి మాపేర దస్తా వేజు వ్రాయించి యుండిరి. అచిరకాలములో నచ్చట ఆశ్రమ నిర్మాణముగూడ గావచ్చును. ఈ సంవత్సర మచ్చట పర్ణశాల యేర్పరచి జయంతి జరిపిరి. ఆ స్థలములో ప్రశస్త మైన నిర్మలోదకము లూరును గావున నొక నూతిని కూడా యేర్పాటు జేతురు. అందుకగు ఖచ్చెల్లమా శిష్యురాలు కొడాలి అరుంధ తమ్మ (కేసారప్పాడు, గుంటూరుజిల్లా) యివ్వ నంగీకరించెను.

హత యోగ మాచరించుట కెల్ల రనుకూలించు. ఎందువల్ల ననఁగా:— తల్లి కర్పూరము

మింగిన తరువాత పుట్టినవాళ్ళు, తండ్రి సల్లమందుగాని, గంజాయిగాని, సారాయిగాని వాడుక ప్రారంభించిన మీదట జన్మించిన వాళ్ళు, జననీజనకులు పడుచువ్యాధు లార్జించిన తర్వాత పుట్టినవాళ్ళు, క్షయ, కుష్ఠ, అపస్మారము, శుక్ల నష్టము, గల రోగు లకు పుట్టినవాళ్ళు, యింజెక్షనులు చేయించు కొన్నవాళ్ళు, పాపాణాది విషములు మింగి దేహములు చెరుపుకొన్నవాళ్ళు నీయోగము ననుష్ఠించి యుత్తీర్ణత నందజాలనట్లు మేము పెక్కుమందిని గుర్తించి తెలిసికొంటిమి. కాని అట్టివాళ్ళయినను సరియే మహాపట్టు దలతో కష్టముల కోర్చి యోగాచరణ కుప క్రమించినచో వారికి గూడా కొంత మేలు గలుగ వచ్చును. రోగ బహిష్కార సమయ మునఁ గలుగు బాధల నెల్ల భరించి, స్నాన పాన ఆహార విహారములను సక్రమ విధిని నెరవేర్చుకొనుచు ప్రాణాయామాది యోగ సాధనలు జేయుచున్నచో నెట్టి ప్రాణాపాయ కర వ్యాధి బాధ లైనను క్రమముగా శాంతించి పోవచ్చును.

రాజయోగ మని జేగురు రంగుబట్టలు గట్టు కొని సంతోషించు వాఁడొకఁడు, భక్తుడ నని కాళ్ళకు గజెలు గట్టుకొని మూఢులవద్ద సిగ్గు విడిచి గంతులువైచి సంతసించు వాఁడొకఁడు, హఠ యోగి నని గంజాయి పీల్చుచు, ముష్టి ముద్దలకేడ్చు వాఁడొకఁడు, గలుగుటచే జ్ఞానము శూన్యమై సత్యమడుగంటిపోయినది. ప్రస్తుతమం దింటింటికి, యూరూరికి మాయ వేదాంతులు, మూఢభక్తులు, దొంగగురు వులు, వ్యనన పరు లగు శిష్యులు బలిసిపోయిరి. అనఁగా వారు మునుపటికంటె నెన్నియో

నూతన రకపు వ్యసనముల కలవడి మానవ సంఘమును పూర్తిగా పాడుచేయుచున్నారన్న మాట. లోకజ్ఞాన మెరుంగని శుద్ధ అమాయకు లగు స్త్రీ పురుషుల సంఘములోఁ జేరి, ప్రకృతి తత్వ మెరుంగక ఆరోగ్య హీనులై చరించు చున్నారు. మే మా తరగతిలో చేరని కారణమువల్ల మాకు గొప్ప గొప్ప శిష్య సంఘాలు లేవు. ఉన్నను యేవో కొన్ని ముఖ్యమగు వ్యసనములకు తిలోదకము లిచ్చినగాని మా శిష్యుకోటిలోఁ జేరుటకు వీలులేదు. అందువలన సామాన్యముగా వ్యసనములు మానుకోజాలని మానవులు మా సంఘమునఁ బ్రవేశింప వెఱుతురు. 1938 సం॥ రంలో నొక హెల్తు యిన స్పెక్టరు వారి హెల్తు ప్లాడెపోయి నావద్దకు సలహాకు వస్తే వారివద్ద “కాఫీ త్రాగుడును” దానముగా స్వీకరించి, “ఉదక పానమును” బహుమతిచేసి పంపించితిని. దైనాను గ్రీహము వలన మే మిప్పటివరకు సుమారు 200ల మందివద్ద మాంసము, పొగాకు దానము పట్టితిమి. ఇంకను పట్టగలము. వంటపదార్థములే మానవాహారము లని భావించువానికి, ఔషధవైద్య ముత్తమమని దలంచువానికి, సద్గురు కటాక్షమునందని వానికి, విపరీత చికిత్స లాచరించుచు ప్రకృతి ననుసరింపని వానికి, త్వరలో ఆరోగ్యమునందఁ దలంచిన వానికి, రాళ్ళను దైవమని నమ్మిపూజించువానికి, వ్యభిచారికి, గొప్పకై తంటాలు పడువానికి, మూఢునికి, మాయవేదాంతికి, అస్వతంత్రునికి, దరిదురికి హతయోగ మనేక విధముల హాని జేయును గాని విడిచి పెట్టదని యొక్కసారిగాదు వేయిసార్లయినను చెప్ప సాహించుచున్నాను. అందు విష

యమై మాయనుభవ మంతయు “తత్త్వ విజ్ఞాన చూడామణి” యను గ్రంథములో వ్రాసియుంటిమి. దానిని తిలకించిన వారికి సర్వసం దేహములు తీరిపోవును. శ్రోత్తగా తొట్టివైద్యముచేసి పచ్చితిండిని ప్రారంభించిన వారికున్న తొందరకు ఫలితముగా వారు ప్రతివారికిని “పచ్చితిండితినుడు” అని సలహా నిచ్చుచుందురు. వారిమాట ప్రకారమెంత త్వరలో ప్రకృతి ననుసరింతురో అంత త్వరలోనే మరల దానిని విరమించుట గూడఁ గలదు. మనోదేహేంద్రియముల ద్వారా ప్రకృతి తత్వ పరిశోధన జేసిన వాడు మాత్రము యితరుల కంత త్వరలో సలహా నివ్వ నిచ్చగింపడు. మేము మొదటిదినము లలో చాలామందికి “తొట్టిన్నానాలు చేసి చప్పిడితిండి తినవలె” నని సలహా నిచ్చితిమి. తదుపరి కొంతకాలమునకు, అడిగిన వాళ్ళకే సలహా నిచ్చితిమి కాని, అడుగని వాళ్ళతో చెప్పలేదు. ఇప్పుడో, వాళ్ళ త్రాణ తెలుసుకొని గాని అడిగినను చెప్పుటకు రుుడిసి పోవుచున్నాము. కొంతమంది ఆచరణలో తప్పుజేసి, ఆ తప్పును సలహా నిచ్చిన వాని నెత్తిని గుద్దుదురు. కావున మేమందు విషయములో చాలా జాగ్రత్త వహించు చుంటిమి. అందునను ధౌత్యాది షట్కర్మ లుపదేశించుట మరియు ప్రమాధ మనిపించుచున్నది. కొందరు దేశికస్వభావులు షట్కర్మలస్వాభావికముగా నాచరించి చిక్కులపాలై పోయిరి. మే మెవరికి సలహా నిచ్చినను ప్రతి ఫలమేమియుఁ గోరకనే యిచ్చుచుందుము. ప్రస్తుతమున మేము దినమున కొకటి రెండు సార్లు సందర్భపడిన కందముల ఫలాదులను

ఆకలి కొఱకే తిని వ్యసనములను, అమితత్వమును చేరనీయక జీవించుచుంటి మని పారక మహాశయల కెరించుచున్నాము. మరియు మాయావ్రాతను గాంచి త్వరపడి యెవ్వరును ప్రకృత నాశ్రయింపవద్దనియు, బాగుగా నాలోచించుకొని, సర్వవిషయములలోను సమర్థత గలవాఁడును, ఉత్తముఁడును, యోగియు, త్యాగియు, విద్యాధికుఁడును, శాంతుఁడును నగు వాని కరుణకు పాత్రులై చతుర్విధశుశ్రావలు జేసి, అనుసరణీయ విద్య నాజ్ఞించి, లోకమున కాదర్శ పునుషులై, సీరోగులై, పుణ్యాత్ములై, చిరంజీవులై సుఖంప వలయు ననియు, జ్ఞాన నిధులగు సర్వమానవులను మేము మరి మరి కోరి ప్రార్థించు చున్నాము. ప్రతి వ్యక్తియు మమ్ముఁ జూచి, మా యాచరణను జూచి విభ్రాంతుఁడై తానుగూడ మావలె నుండ సంకల్పించి, చివరకు జిహ్వోపస్థల చపలత్వమునకు లొంగిపోయి యోగ విముఖుఁడగు చున్నాఁడు. కాని సహజ జీవితమునందయిష్ట తచే గాదు. ఆరోగ్యముగా నుండుట కంగీకరింపని వారుందురా? ఆరోగ్యములేని విభవాదులెందు కుపకరించును? ఆరోగ్యము నిలుపుకొనఁ గలిగిన వాని తెలివితో సరిపోల్చుదగిన తెలివి యేది? ఆరోగ్యవంతునికి లేమి యెక్కడిది? ఆరోగ్యవంతునికి దుఃఖముండునా? ఆ యారోగ్య మెట్టిది? ఆరోగ్యమనఁగా “తిన్నపదాగ్ధము తెలియకుండా అరిగిపోయి, మిగలకుండా వెలుపలికి సాఖ్యముగా జారిపోవుటయే” యని తెలుసుకోవలెను. అట్టి పవిత్ర కార్యమనుదినము జరుగుచుండు దేహమే భగవన్మందిరము.

మేము సద్గురు కటాక్షము వలన నిట్టి పవిత్ర

వంతమగు నారోగ్య మిచ్చు హారయోగము ననుసరించి, వంశపరంపరాగతమై వచ్చు వ్యసనములతో బాటు మేముకూడా చిన్నతనమునుంచియు అభ్యాసపడిన, అన్నము, మాంసము, చుట్ట, పొడుము, మున్నగు పెక్కు దురలవాటులను ప్రకృతించుట కొఱకనేక చిక్కులు బడుచు, మాకంటె వ్యసనము అమితముగాఁ గల మానవ సంఘ మధ్యమున నివసించుచు కాలక్షేప మొనర్చుచున్న మమ్ముఁ జూచి కొంతమంది సందేహ స్వభావులగుచు “అన్నము మాని మానవుఁడు జీవించుట కల్ల” యని మొరటుతనముగా నితరులతోఁ జెప్పుచుండుట గూడ గలదు. అట్లుఁ జెప్పుకొను వారినిఁ జూచి మేము చాల సంతోషించు చుందుము. ఎందుకనఁగా నట్టి యోటిమాటలు జెప్పుకొను వ్యక్తులు, కూటినే గాదు చుట్టఁగాల్చుట నైనను మాని యొక్కదిన మీ భూమిమీఁద నిలువఁజాలనివారే! వారికి చుట్టలు గాల్చుని వారీ భూమిపై కొందరున్నారని చెప్పినను నమ్మకముఁ గలుగదు. కావున మేము పరుల మెప్పుకొఱకై యీ మహాయోగములోఁ బ్రవేశింప లేదనియు, అది దైవ ప్రేరితమై మాచేత నడుపఁబడుచున్నదనియు, కాఁబట్టి దాని నింతలో విడిచిపెట్టి వేరు మార్గావలంబుల మగుటకు మా కెంత మాత్ర మధికారము లేదనియు, అట్టి దుర్గతియే పట్టుట తటస్థమైనచో దానితో మా బ్రతుకంతరించి పోక తప్పదనియు, మా దృఢవిశ్వాసము. ఈ విషయములో మా సోదరుఁడు తన రోగమును గూర్చి మాకీ క్రింది విధముగా జాబువ్రాసి యొసంగెను. అది యెందుకు వ్రాయఁబడె ననఁగా:-

“మన కనేకమంది శిష్యులున్నారు. వారెల్ల పదే పదే వచ్చి చూచి నీ జబ్బుకు కారణమడిగి నన్ను విసిగించుచున్నారు. కావున నీవొక జాబు వ్రాసి యింతటినుంచియైన నుఖంపుము” అని మా యగ్రజు లడుగఁగా వాఁ డిట్లు వ్రాసి యిచ్చెను— మహారాజరాజశ్రీ శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పొత్తూరి కృష్ణం రాజ యోగీంద్రుల వారికి:— మీ కనిష్ఠ సోదరుఁడు పొత్తూరి నరసింహరాజు సవినయమున వ్రాసి సమర్పించుకొనిన ఖరారునామా విజ్ఞప్తి.

నేను చిన్నతనమునుంచియు దైవికముగా నవజ్ఞుఁడను. నాకు విద్యాబుద్ధులెల్ల తమరే గఱపిరి. తదుపరి 1915 సం॥రం జనవరి 1 తేదీ మొదలు తమవలె నేనును ప్రకృతి ననుసరించి సహజాహారవిహారముల నొనరించుచున్నాను. కాని నేటికి నుమారు నాలుగైదు వత్సరముల నుంచి దుష్టస్వభావము గలవాఁడనై ఆహారవిహారములయం దమిత మగు నక్రమము నొనరించి యున్నందున క్రమముగా నా దేహపాటవము పాడై జీవితాశ వదలి పోయినది. అప్పుడు తమరు నాకు తగిన సలహా సహాయముల నొనరించి చాలసార్లు నా మరణబాధల నెల్ల తొలఁగించి రక్షించుచున్నను నేను నాకున్న దుర్బుద్ధివలన మీ రొనరించు మహోపకారమును సరిగా గమనించనేరక మిమ్మును పలుసార్లు హీనముగా తృణీకరించి నిందించి యున్నాను. అందుకు మీరు నన్ను మిక్కిలిగా నిందించి యుండుటచే తిరిగి కొంతవఱకు తెలివిఁ దెచ్చుకొని యింతటినుంచి యెల్ల కాలము త్రికరణశుద్ధిగా మీ యిష్టానుసారము ప్రవర్తించి నుఖపడఁ

దలఁచుకొన్నాను. ఇఁక నెన్నటికిని మీ యందు నే నెట్టి కుటిలస్వభావముతోడను ప్రవర్తింపఁగల వాఁడను గాను. ఇదివఱకు నేను తెలిసీ తెలియక యమిత కృతఘ్నుఁడనై సత్యసంధు లగు తమయం దారోపించిన సర్వ దోషములను నేటితో తమించి మీ సహాయములేనిది యెంతమాత్రము జీవింపజాలనీ నా భావిజీవితమునకు సహాయభూతులు గావలయునని పశ్చాత్తాపముతో హృదయ పూర్వక వందనము లర్పించి మరి మరి ప్రార్థించుచున్నాను. మరియు మీ యెరుక లేనిది నే నే కార్యమును జేయననియు, మీ వాక్యమునకు నే నెట్టి యాటంకమును గలుగఁ జేయననియు, వికట సంభాషణలతో మీ మనస్సును విసిగించననియు, యెందునను గర్వించననియు, దైవముఖముగా ఖరారు చేయుచున్నాను. మరల నే నే కారణముచేత నైనను మూర్ఖుఁడనై మిమ్ముఁ దృణీకరించి నచో నాటినుంచియు నా యొక్క హానివృద్ధులతో గాని, నా భావిగతితో గాని, మీ కెంత మాత్రము ప్రమేయము లేదనియు, సవినయముగా మనవిఁ జేయుచున్నాను. నేను నిలకడగా మాట్లాడఁ జాలనందున యీ ఖరారునామా వ్రాయడమైనది. ఇది నా సంపూర్ణ వ్యక్తితోడను, సంతోషముతోడను వ్రాసి యొసంగిన ఖరారునామా విజ్ఞప్తి. ది 1 జనవరి 1929 సం॥రం హత యోగాశ్రమం యేనుగువానిలంక, పొత్తూరి నరసింహరాజు వ్రాలు.

నీతివాక్యము లెన్ని చెప్పుచున్నను కొన్ని మహాపాపకార్యములు చేయుట, చేయించుట మాకు తప్పట లేదు. అందు మొదటిది

పశువులను మేపుట, మేపించుట, వానిచే పని జేయించుట, వాని పాలుపిండుట, పిండించుట, వానిని కట్టిపెట్టి నిర్బంధించుట. రెండవది చెద పురుగులను దులిపి చుంపుట, చంపించుట. మూడవది ఎలుకలు, పందికొక్కలు, యిల్లు త్రొవ్వి పాడుజేయుటచే వాని బాధ తొలగించుట. తక్కిన కర్మ లెట్లున్నను శ్రీ చెళ్లపిళ్ళ వెంకట శాస్త్రిగారు శైలవిచ్చినట్లు యీ నూతన యీతిబాధా తీతయ ముపశషిల్లు మార్గము గోచరించుట లేదు. "పాలగుణముఁ గల యితర పదార్థము నే మహాత్ముఁడైన తెలివినచో నేను వానికి శిష్యుఁడనై పాలు పరిత్యజింతు" నని శ్రీ గాంధీ మహాత్ముఁడు చెప్పినమాటయం దర్థము లేకపోలేదు. సంసారమునం దున్నందువల్ల పశుసంరక్షణ, యిల్లున్నందువల్ల చెదలుపట్టుట, తినుబండారములు దాచుకొనుటవల్ల మూషిక బాధ తప్పించుకొనుట మాకు దుస్సాధ్యమై పోవుచున్నది. తక్కిన విషయము లెట్లున్నను పాల విషయమునుగూర్చి చర్చించుట మాకు చాల సాహస మనిపించుచున్నందున సందేహించుచుంటిని. కాని సత్యమెరిగింపవలసిన బాధ్యత గలవాఁడనగుటచే నొకటి రెండుమాటలు జెప్పట తప్పట లేదు. జిహ్వా చాపల్యమునకు బానిసలుగాక తేజోమయ మగు ప్రకృతినత్య మార్గమును అవగాహన జేసికొని చరించి చూడఁగలిగినచో నా నిజతత్త్వ మెరుకబడక పోదు. పెద్దపెద్ద బొర్రలు పెరుగుటకు కొంత వఱకు క్షీరసంబంధ పదార్థభక్షణయే కారణమని యెవ్వరును మరచిపోరాదు. బొర్రకంటె మహావ్యాధి మరియొకటి లేదు. వాని కంతర్గతముగా బహుమూత్రము, రాచపుండు,

బట్టతల, పరాకు, నంజుమున్నగు వ్యాధులు గలిగియుండి బాధించు చుండును. దానికి తోడు బుడ్డ, బోదకాలు గూడ ప్రత్యక్షమైనచో నట్టివాని భార్య గుణవతి గాదేని వ్యభిచరించ ప్రయత్నించవచ్చు నని కొందరనుభవజ్ఞుల యభిప్రాయము. పైగా నూరు సంవత్సరములు జీవించవలసిన త్రాణను భగవంతుఁడు మానవ స్త్రీలపాలలో నిమిచ్చెను. అందువల్ల మనము మన తల్లిపాలనే త్రాగి గుట సర్వోత్కృష్టమని తలంచవలసియున్నది. తల్లిపాలు లేనివారు డబ్బాపాలు తమ బిడ్డలకు వాడుకఁజేయుట గలదు గదా? ఆ బిడ్డల జీవితము విమర్శించి చూఁడుఁడు. ఆ సత్యము తప్పక ప్రత్యక్షమగును.

పాలవిషయమున మా గురువాక్య మిది.
 "మనిషిపాలు ద్రావుఁవాడు మానవుఁడు"
 "పిల్లిపాలు ద్రావునది పిల్లి"
 "పందిపాలు ద్రావునది పంది"
 "మేకపాలు ద్రావునది మేక"
 "పశువుపాలు ద్రావునది పశువు"
 "కావున, నాయనా! నీవు పశువుపాలు గ్రోలి పశుప్రాయుఁడవు గాకుము. మేక పందిపాల కొఱకును, పులి కుక్కపాలకొఱకును, సింగమెలుక పాలకొఱకును, కరి ఖరముపాల కొఱకును, వాంఛించుచుండుట లేదు. నీవు వానికంటె బుద్ధిమంతుఁడవైకూడ పశువుల పాలకొఱ కేల వాంఛింపవలయును? * మనకు జీవితాంతము వఱకు పాలుగ్రోలుటవసరమై యునచో నింత సృష్టిచేసిన భగవంతుఁడు మన తల్లివద్దనే అట్టి యేర్పాటుగూడ చేసి యుండును. గాని అట్లు చేసియుండకపోవుటకు

గల కారణము యోజించినచో “మనము బాగుగా ప్రకృతిలోని పదార్థములు భక్షించుట కనువగు దంతములు మన కుత్సన్నమైన తరువాత పాలయవసరము లేదని” ప్రతివానికి గోచరించుచున్నది. లేదా యతఁడు (భగవంతుఁడు) శుద్ధ బుద్ధిహీనుఁడైనను గావలసియున్నది.

ఉచ్చదశలోనున్న మా కుటుంబ స్థితి 1900 సం॥రం నాటికి మహాకష్ట పరంపరలలో దగు లొకని మరల 1938 సం॥రం నాటికి కోలుకొని యభివృద్ధి గాంచినట్లే, మా దేహములు గూడ మొదట బాగుగానుండి తర్వాత 1914 సం॥రం నాటికి మహాకష్టదశనంది మరల క్రమముగా 1938 సం॥రం నాటికి ఆరోగ్య సమన్విత మగు యోగాభివృద్ధి గాంచుచుండెనని యనుకొని సంతోషించుచున్నాము. 1938 యేప్రియలు నెల మొదలు మా స్వీయచరిత్రను ప్రకృతివత్రికలో ప్రకటించు చున్నారు. శ్రీ పుచ్చా వేంకటాచార్యుల శర్మగారు, శ్రీ అయ్యంగి వేంకటరమణయ్యపంతులుగారు, శ్రీ చెన్నుబొల్ల భానుమూర్తి పంతులుగారు, శ్రీ వాడపల్లి మురహారి రావు పంతులుగారు, శ్రీ చేగొండి రామజోగయ్య నాయుఁడుగారు మరి పెక్కురు ఆ మా స్వీయ చరిత్రను జూచి చాల సంతసించియుండిరి. దాని నింగ్లీషు భాషలోనికి పరివర్తనఁ జేసి ప్రకటించు మని ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు నాతోఁ జెప్పిరి. అంతట శ్రీ భానుమూర్తి పంతులు గారా పనికి తాము పూనుకొందు మని వాగ్దత్తము చేసిరి. ఆయా విషయము లెట్లు జరుగునో కాలమే మనకుఁ జూపింపగలదు. అంత వరకు త్వరపడరాదు.

ప్రాకృత జీవనములో నేమి మహిమగలదో చెప్పజాలను గాని మ మ్మొప్పు డెరుంగని యెట్టి పామరుఁడైనను సరియే అతఁ డే మతస్థుఁడైనను సరియే మమ్ము జూచిన తోడనే మాయందమితమగు భక్తి జూపుచు మాకు గావలసిన ఫలహారములను సమృద్ధిగా నొసంగుచుండురు. మే మెల్లకులస్థు లిచ్చు ఫలహారములను స్వీకరింతుము. అనఁగా వారి అంత రాత్మలో సహజమువై నున్న ప్రేమచేతనే మేమెన్నఁడు యెరుంగని, చూడని నూతన ప్రదేశమునఁగూడ మాకు ఫలహారములు సమర్పించుచుండురు. వా రట్లు సమర్పించుట మా తెలివితేటలకును మా పాండిత్య ప్రకర్షకును మెచ్చుకొని గాదు. గాని “మీయందేదో యొక దివ్యకళ మమ్మా కర్షించుచుండె ” నని వారిలో కొందరు మాతో చెప్పుచుండుట గూడగలదు. పైగా మేము సర్వమతస్థులను సమ భావముతో జూచి ప్రేమించుచుండుము. అది యును వారు మమ్ము ప్రేమించుట కొక ప్రబల కారణమై యుండవచ్చును. వీరిట్లుండ మమ్ము దూషించువారు కూడ కొందరు లేక పోలేదు. “ఇంత వుందని సుఖముగా నాలుగు రుచులు జిహ్వా కింపుగా తినక, నోరు గట్టుకొని యావల బొందు మహద్భాగ్య మేమి”టని, మాపై ప్రేమతోడను, అసూయతోడను గూడ కొంద రనుచుండురు. మరియు మే మేదో యొక వస్తువును మనస్ఫూర్తిగా తిన సంకల్పించినచో, ఆ వస్తువు తప్పక, అమ్మకమునకో, లేక యొక శిష్యుని ద్వారానో సందర్శపడి, మా సంకల్ప మీడేరి పోయిన దినము లెన్నియో గలవు. మే

మెవరికైన మాట నిచ్చినచో నది తప్పక చెల్లితీరవలసినదే; చెప్పిన వాక్యమును తప్పించు కొనుటకు యింతవరకు మే మెన్నడును ప్రయత్నించి యెరుగము. మాజన్మాంతమువఱకు నిట్లే జరిగిపోవలయు నని శ్రీ పరాత్పరుని కోరుచున్నాము. మాట నిలకడఁగలవారిలో దరిద్రులు, మాట నిలకడలేనివారిలో భాగ్యవంతులు గలుగుట దుస్సరము.

ప్రతిదినమును విశ్రాంతి సమయమున నేవో యిట్టి వాస్తవలు వ్రాయుటయో, వినర్పికి మంత్రంవేసి చప్పిడితిండి విధించి పంపించుచుండుటయో, ప్రకృతి చికిత్సలకు సలహాలు శిష్యులకు జాబులు వ్రాయుచుండుటయో, సుగుణ చరితులకు వారి కోరిక ననుసరించి వ్యసన పరిత్యాగ సూత్రము లుపదేశించుటయో, మానసిక వ్యాధులగు భూత, ప్రేత, పిశాచ, ప్రయోగాదులకు రక్ష లొసంగుటయో, పత్రికలు, భక్తి, జ్ఞాన, విరాగయోగ గ్రంథములు చదువుటయో, లేక తోటలో ఫల వుష్ప జాతుల మొక్కలకు కొంతసేపు నొఖరీ చేయుటయో, అలవాటు చెడకుండా యుండుటకై యొక భిద్దరు బాలురకు విద్య గరపుటయో, మా నిత్యకృత్యములు; గాని పేక, పులిజీతము, చదరంగము, వైకుంఠ పాళీ, జూదం, బంతి మున్నగు సోమరి యాటలాడము. మరియు వ్యర్థముగా నూరూరు తిరిగిచుట్టములను తుడిచిపెట్టుట, లేక గ్రామములో పెత్తనముఁ జేసి చీవాట్లు దినుట మాకెన్నఁడు అలవాటు లేదు. మా కొఱకై వచ్చినవారి పని వెంటనే నెరవేర్చి తక్షణము వారిని పంపించి వేసెదము. గాని వారిపై చిరాకు పడుట, మాట్లాడక భీష్మించుట, అగౌరవపర

చుట, మేమే గొప్ప వాళ్ళమని భావించు కొనుట, మున్నగు దుర్లక్షణములకు చోరీయము. యీ పైవిషయములు వ్రాయ గలుగుటకు కూడా మేము గర్వపడవలసినదే! మరియు నే నింతవర కెన్నఁడును, యెందు కొఱకును, యే కోర్టులోనుగూడ, బోనెక్కి యుండలే దని చెప్పగలుగుచున్నాను. పాఠకలోకి మన కింకనొక ముఖ్యమగు సంశయముగూడఁ దెలిపి, మాయీచాద స్తపుకథ సమాప్తిఁ జేయ నెంచితిని. అది యేమనఁగా:—

మా జీవితమును గడియారములో యిప్పటికి పగలు పండ్రెండు గంటలు దాటినది. (అనఁగా నగము కాలము గతించిన దన్నమాట) ఒంటి గంట కావచ్చుచున్నది. ఇంక సాయంత్రమగుటకు దాదాపు నగముకాలమే మిగిలియున్నది. ఈలోపుగా చక్రము లరిగి జబ్బిచ్చిపోయి మా జీవిత మను గడియార ముగిపోవునో, లేక మేము వాడుకొనుచుండు వాడుకను బట్టి సాయంత్ర మగువఱకుగాని, రాత్రి పండ్రెండు గంటలు కొట్టువఱకుగాని (నూరేండ్లుగాని అంతకుపై గాగాని) తిరుగవచ్చును. ఆ విషయ మిప్పుడు చెప్పటెట్లు! కాని వేళ తప్పకుండా నిరంతరమును 'కీ' యిస్తూ మధ్య మధ్య ఆయిల్ చేయుచూ, దుమ్ము చేరసీక కడు భద్రముగా కాపాడుచుందుము. (స్నానపాన ఆహార విహారములు, ప్రాణాయామాది యోగసాధనలు, పట్కర్కలు యధావిధిగా చేయుచుండుము) మా గడియారపు కొద్ది గొప్ప మరమ్మతులు యితరులచేత చేయింపము. (మాకు మందులు, డాక్ట రాఫీసులు యెంతమాత్రము నిమిత్తములేదు) ఇంత జాగ్రత్త బూనుచున్నను, దైవగతివల్ల గాని,

గడియారములోని పనిముట్లు విలువలేని వగుట వల్లగాని, (అనగా మా జన్మ కారణముల లోని లోపములవల్లగాని, మా చెలివిహీనత చేతగాని) అది చేయిజారి క్రిందబడి బ్రద్దలై పోతే (పరిమాణము సరిపోతే) చేనే దేమిటి? అంతటితో మా జన్మకు ఆశ్వాసాంతముగలిగి యాచంద్రితారార్క మీ వ్రాతమాత్రము లోకమునం పుండిపోవును. ఇది సత్యము. ముమ్మాటికి సత్యము.

పాఠకమహాశయులారా! ఇంతవఱకు జరిగిన ముఖ్యమగు మా జాతక ఫలితాలు మీకు

నేను చెప్పితిని. కాని యింతటినుంచి భావి కాలమున జరుగబోయే మా జాతక ఫలితాలు యీ క్రిందజూపిన మా జాతక చక్రాలలో చూచినచో మీకే తెలిసిపోవును.

ఇందలి మొదటి కుండలి శ్రీ మల్లాది రామ భద్రయ్య దీక్షితులుగారు, (విశ్వానరాయపు రాగ్రహారము) రెండవ కుండలి శతావధాని దివాకర్ల తిరుపతి శాస్త్రిగారి యన్న సోమయ్య శాస్త్రిగారు. (చింతలమోదిలో నున్న సమయమున) లిఖించిరి. ఆ జాతక చక్రాలివిగో చూచుకొనుడు, తెలిసికొనుడు, ఆనందించుడు.



(1) శ్రీ కృష్ణంరాజయోగీంద్రుని జాతకము

	శు	శ	
	రాశి చక్ర		కు-గు
చ			
	శు	ల-ర బు-రా	

	ర	శు	శు
	అంశ చక్ర		
కు-బు			శు
రా	ల-గు		చ

శ్రీ కృష్ణంరాజయోగీంద్రుని జననం

శ్రీ చాంద్రీమాన స్వభానుసంవత్సర కార్తిక శుక్ల అష్టమి గుగువారం ధనిష్ఠా నక్షత్ర ద్వితీయచరణ తులాలగ్నమందు. జననకాల కుజదశాశేషం నాలుగు సంవత్సరముల పదకొండుమాసముల పదమూడు రోజులు.

(2) శ్రీ రామరాజయోగి జాతకము

శు	ర-బు	రా-కు	చ
గు	రాశి చక్రం		శి
ల	కే		

	రా		
	చం-గు		
శు	అంశ చక్రం		కు
ర	బుకే	శ	

శ్రీ రామరాజయోగి జననం

శ్రీ చాంద్రమాన ఖరనవత్సర వైశాఖశుక్ల చవితి జయవారం పునర్వసూనక్షత్ర ద్వితీయచరణ ధనుర్లగ్నమందు. జననకాల గురుదశాశ్లేషం తొమ్మిది నవత్సరముల యెనిమిది రోజులు. మాసములు లేవు.

ఓమ్ తత్ సత్.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవ్రతకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీభులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టువిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

(221 వ పేజీ తరువాయి)

అదియుగాక ఇతరులయందు 'పగ'గలిగి ఆ జన్మాంతరము వఱకు దానిని మఱువకుండురు. దీని వలన వారికి దేహ నాశనమే కలుగును. ఆహా! చూచితిరా! మాంసాహార మహిమ, గనుక మనము క్రూరజంతువుల ఆహారమును, నీచాతి నీచమును, హేయగుణములకు, దైహిక

మానసిక వ్యాధులకు పుట్టినిల్లైన యీ మాంస భక్షణను వినరించి, కేవల శాకాహార భక్షకులగుటకు నేటినుండి ప్రయత్నించుటయే గాక, మన బంధుమిత్రాదులనుగూడ అట్టి పవిత్రమార్గమున నడిపింపజేయుటకు పరమేశ్వరుడు మనకు తోడ్పడుగాక!

మాంసాహారము

గొల్లకోట పత్కరాజులు
ప్రకృతి జీవనాభిలాషి

పై విషయమును గురించి నా మిత్రులలో అనేక మంది నన్నే ప్రశంసించు చుండుచు. వారికి నేను దానిని గురించి యెన్నో విధముల బోధించి, వారిని శాకాహార భక్షకులుగ మార్చుద మని ప్రయత్నించు చున్ననూ వారు బహుశాపల్యము చేతనో లేక బంధు మిత్రాదుల నిర్బంధము వలననో నేటి వఱకు గూడ మాంసాహారమును త్యజించలేకున్నారు. ఇటువంటి మిత్రసోదరు లింకా యుందురనియే నే నిప్పు డీ దిగువ నా అనుభవమును వ్రాయు చున్నాను.

నన్ను పుట్టినది మొదలు చిల్లర వ్యాధులు వీడింప దొడగినవి. వాటికి మా తల్లిదండ్రులు మందు లిప్పించుటయు, తాత్కాలికముగా వారము రోజులు నాకు విశ్రాంతియు, తదు పరి తిరిగి మరల రోగములు కనబడు చుండు టయు, జరుగుచుండెడిది. ప్రతి దిన ముద యము చన్నీళ్ళతో స్నానము చేయ నారం భించ ఆ నాటి సాయంకాలమునకే చెప్పరా నంతటి తలబాధ ఉష్ణము వచ్చుచుండెడిది. అట్టి స్థితిలో నేను ప్రతిదినమును స్నానము చేయుటకు అవకాశము లేక పోయెడిది.

ఇట్టి దశలో మా మిత్రు లొకరి వద్ద శ్రీవ్యా సాశ్రమ స్థాపకులగు శ్రీమళయాళ స్వాముల వారిచే రచించబడ్డ శ్రీ శుష్కవేదాంత తమో భాస్కర మను గ్రంథ ముండుటయు, దాని యందు మత్స్యమాంస విస్తరణము గురించి విపులముగా వ్రాయ బడుటయు చూచితిసి. తదుపరి నా ఆరోగ్యము బాగుపడు నను ఆశతో ఆ గ్రంథమును చదివి అందలి విషయముల గ్రహించి ఆచరణలో నుంచితి. అప్పటి నుంచి

నాకుగలిగిన ఆనందమూ ఆరోగ్య మహాభాగ్య మూ ఏమని విన్నవించును. పూర్తిగా నా జీవితమును బ్రాహ్మణులవలె శాకాహార భక్షణములపైనే గడువ నిశ్చయించు కొంటిని. అట్లే నేటికిని గడుపుచున్నాను. ఇప్పుడు ఏ రోగములు రావు సరిగదా మానస మెల్లపు డుల్లాసముగను ప్రశాంతముగను ప్రకాశించు చుండుచు. దినమునకు 4, 5 సార్లు చన్నీళ్ళన్నాన మొనరించిననూ లోగడ బాధించిన వ్యాధు లలో యిప్పుడొక టైననూ కనబడదు. శూద్ర కులజులవలె హేయగుణములుద్భవింపవు. కామ క్రోధాది అరిష్టద్వర్గములు బాధింపవు. ఇది నేను నా అనుభవమున వ్రాసిన సంగతి యని నా సోదరులు భావించ గలందులకున్నూ రాబోవు వారి జీవితకాల మంతయు యిట్టి శాకాహార భక్షణముతోనే జరిగించ గలందుల కున్నూ కోరుచు, వినయ పూర్వకముగా ప్రార్థించుచున్నాను.

మాంసభక్షణ — శాకభక్షణ

శాకాహారము ప్రకృతిమాతవలన సృష్టించబడి ప్రకృతి పోషకము లగు గాలి, నీరు, మట్టి సూర్యకాంతులచే వృద్ధిపొంది, చూచుటకు బహు ఆహ్లాదముగా కనంబడుటయే గాక వానిని భుజించువారలకు రోగ నిర్మూలనము, ఆత్మోన్నతి కభివృద్ధి, పరమాత్మ చింతన, మనోనిగ్రహము, కామక్రోధాది హేయగుణ ముల నిర్మూలము గలిగి, చిల్లర వ్యాధులు రాకుండ నొక రక్షక కవచమై యలరారు చుండును.

ఇంక మాంసభక్షణమో, ఒక జంతువును జంపిన గానిరాదు. పోనీ! సేము జంతువును చంపుట

లేదే? బజారులోని వికేతలు విక్రియించ, తెచ్చితిమని కొందఱుందురు. అది సరిగాదు. మనము కొనుటం బట్టియే వారట్టి ఘోర దారుణ కృత్యం బొనరించుచున్నారు. దీనిం దినువారికి హేయోగుణములు, అందును కోధము ముఖ్యముగా గలుగుచుండును. మనస్సు చంచలగతి చెందును. ఒక పనియం దైననూ స్థిరదృష్ట్యేయుండదు. వ్యాధులకు పుట్టి నిల్లు.

ఇట్టి మాంసభక్షణమువలన వారు దిను ఆహారమే జీర్ణముగాక మిక్కిలి బాధపడుదురు; కాని నిజమును గ్రహించి, జిహ్వాచాపల్యము సరికట్టి దానిని తినగూడదని నిషేధింపరు. భగవంతు డొసంగిన శాకాహారములలో నెంత మహామహిమ యున్నదో, దాని ననుభవించు మహాత్ములే చెప్పలేరు. అట్టియెడ నావంటి వానికెట్లు దాని దెల్పుట శక్యమగును. పూర్తిగా మాంసభక్షణ విసర్జించి, శాకాహారియై ప్రకృతి మాత ఆజ్ఞల ధిక్కరించక మితాహారియై శరీరపోషణ చేయువాని కెన్న టికి యెట్టి వ్యాధులు రావనియే నాకుగల గట్టినమ్మిక.

మాంసాహారులకు - శాకాహారులకు భేదము

శాకాహారులైన బ్రాహ్మణ బాలురు చిన్న తనమునుండి బుద్ధిగలిగి చెడు వ్యసనములు లేక సన్నార్దులై మర్యాదగా వినయ విధేయ తలతో ప్రవర్తింతురు. ప్రతియేట పరీక్షలందు కృషిచేసి చదివి కృతార్థులై యెక్కువ విజ్ఞానము సంపాదింతురు. ఇంతేగాదు, వారు రాబోవు వారి భవిష్యత్తునుగూర్చి కడుశ్రద్ధ వహింతురు. వారి మన సెల్లవుడు సత్కార్యములందు

పాల్గొనుట కుద్యమించును. శాంతముతో వారి ముఖము ప్రకాశించుచుండుటయే గాక చూచువారల కానందమును గలిగించును.

ఇంక మాంసాహారులైనవారి బాలకులగూర్చి కొంచెముయోచింతము. వారుచిన్నప్పటినుండి చెడుబాలకుల న్నేహమునుగలిగి, దుర్వ్యసనముల పోషకులై, అమర్యాదగా ప్రవర్తింతురు. పెద్దల, గురువుల దూషించుటయే వీరి ముఖ్యవృత్తి. విద్యయం దభిరుచిగలిగి, పరీక్షలయందు కృషిచేసి చదువక పోవుటవలన తత్ఫలితముగా పరీక్షలందు తప్పి, మనోవ్యాధులకులోనై తగు యిక్కటులం బడెదరు. వారు రాబోవువారి భవిష్యత్తునుగూర్చి కించి త్రైనా యోజించక వ్యభిచారాది ఘోరచాపకృత్యము లొనరించి, తమ శరీరారోగ్యమునే నశింపు జేసికొందురు.

చూచితిరా! మాంసాహారులకును, శాకాహారులకును గల భేదము. ఇందులకు దృష్టాంతముగ మఱొకటి. శాఖాహారులు భుజించు వస్తువులు కేవలము వారికి సాత్వికగుణమునే కలిగించి రజోగుణ సముద్భవమగు క్రోధమున కెంతమాత్రమును తావీయక వారిని శాంతముగ మార్చును. (ఇది పెక్కు జగడములందు కాననగును) మాంసాహారులు భుజించు నవి కేవలము రజోగుణ సముద్భవమై కోధమునకు పుట్టి నిల్లై మానవుల అధః పతనమునకు ద్రోయును. ఎట్లన? శాకాహారులలో జగడము సంభవించిన అది మాటలతోనే అంతమొందును. కాని మాంసాహారులతో జగడము సంభవించిన అది తొలుత మాటలు గను, తిట్లుగను ప్రారంభమై తదుపరి కత్తి కటారులతో పోరునలుపు సంతవఱకు వచ్చును.

ప్రకృతి గ్రంథాలయము

ప్రకృతి ఉద్యమవ్యాప్తికి సహాయపడు కార్యనిర్వాహక శాఖలలో గ్రంథాలయ నిర్వహణము ప్రధానమైనది. ప్రకృతి జీవనవిధానము మీదను, చికిత్సా విధానము మీదను, గొప్ప సాధకులు వైద్యులు అయినవారు తమ అనుభవములను, శాస్త్రమును సమకూర్చి వ్రాసిన గ్రంథజాలమును ఒకచో చేర్చి జ్ఞానార్తులై యున్న విద్యార్థులకు బసంగుట బహుముఖ్యమైన కార్యము. అటుల గ్రంథపఠనము చేసినవారు మాత్రమే మంచి వ్యాసకర్తలుగను, ఉపన్యాసకులుగను సాధకులుగను, ఆరోగ్యవంతులుగను, తయారగుదురు. ఇట్టి ప్రకృతి గ్రంథములుగల ఆదర్శ గ్రంథాలయములు హిందూదేశములో ఒకటి రెండుకంటె యెక్కువలేవు. అవియైనను ఇప్పుడు పనిచేయుటలేదు.

మన ఉద్యమముతరపున కేంద్రస్థానముగు బెజవాడలో ఇట్టి గ్రంథాలయ ముండుట చాల ఆవశ్యకమై యున్నది. దీనికొరకు కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు శ్రమపడి మంచి ప్రకృతి గ్రంథములను సమకూర్చినారు. ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారును అందులేనట్టి కొన్ని ముఖ్య గ్రంథములను ఎక్కువగా జీవన విధానముపై గల గ్రంథములను ఆంగ్లభాషలో సంపాదించియున్నారు. ఇంకను కొన్ని గ్రంథములను సంపాదించ సమకట్టి ఒకచో సిద్ధపరచియున్నారు. ఇప్పటికి నాలుగువందల రూపాయల పెట్టుబడితో చాలవరకు మంచి గ్రంథములు సమకూడినవి. ఇంకను చేర్చవలసినవి రు 400/-లగును. దానిని సాధించుట ఆర్థికసహాయము అవసరమై యున్నది. అది త్వరలోనే రాగలదని నమ్మకము గలదు.

ఇదియునుగాక అభిమానులు కొందరు తమవద్దనున్న గ్రంథములను పంపి గ్రంథాలయాభివృద్ధికి సహాయ పడుచున్నారు.

ఇట్టి గ్రంథాలయ నిర్వహణమునకు ఉత్సాహముగల స్వచ్ఛంద సేవకులు కొంతమంది అవసరము. వారును ప్రకృతిమాత ప్రోత్సాహమున సమావేశమగుటకు యేర్పాట్లు జరుగుచున్నవి. ఆమె సంకల్పమాత్రముననే అనేకచోట్లనున్న వివిధవస్తువులు, శక్తులు, సమ్మిళితమై ఒక ఆదర్శ సంస్థాపన కాగలదు.

ఈ గ్రంథాలయమున ప్రతి ఆదివారమును ఉపన్యాసములును, ప్రదర్శనములును యేకాదశీ ఉపవాస జాగరణలున్ను, పర్వదినములందు సమావేశములున్ను జరుగును.

ఇందుండు గ్రంథములలో యెక్కువభాగము ప్రకృతి చికిత్స జీవనముల గురించి యుండును. దేశమందలి తక్కువ గ్రంథాలయములలో ఈ పుస్తకములు వెయ్యింటికి ఒకటి రెండు కంటె యెక్కువ లేవు. కొన్ని సుప్రసిద్ధ గ్రంథాలయములలో కూడ చాల తక్కువగ నున్నవి.

ఇచట విజ్ఞాన దాయకములగు ఇతర గ్రంథములు కూడ నుంచబడును. చిత్రిపటములు, శరీరశాస్త్ర, ఆహార శాస్త్ర, ఆరోగ్య శాస్త్ర పటములను ప్రకృతి సౌందర్యమునకు సంబంధించిన పటములు నుంచబడును.

గ్రంథాలయ ప్రదేశము - వాతావరణము

గ్రంథాలయము ఒక పవిత్ర ప్రదేశముగ నుండవలెను. అందు అధ్యయన మునకు చేరినవారి మనస్సు నిర్మలముగ నుండుటకు వాతావరణము సహాయపడవలెను. పూర్వబుట్టివి వనములలో పవిత్ర వృక్షముల నీడలలో శుభ్రమైన భూదేవి యొక్క ఒడిలో జరుగుచుండెడివి. నేటి మన ప్రకృతి గ్రంథాలయము కూడ అట్టివనమునందే జరుగవలెనని ప్రకృతిమాత ఆదేశము.

అట్టిచోట్ల ఫలాహారము సాత్వికాహారము తీసికొనుచు, ఆరోగ్యవిధుల, నిష్ఠనియమముల, ననుసరించుచు భక్తిశ్రద్ధలతో, ఏకాగ్రచిత్తముతో గ్రంథపఠనము చేసినవారికి సర్వవిధముల అభ్యున్నతి కలుగకలదు.

ఇట్టి పవిత్ర ఉద్యమములందు పాల్గొని తమశక్తికొలది సహాయపడినవారి కాలమును, ధనమును, శ్రమయును సార్థకత నొందగలవు.

ఇట్టి ప్రకృతి గ్రంథాలయము 1941 సం॥ఆగస్టు 10వ తేదీన బెజవాడ సత్యనారాయణపురములో ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారి యాజమాన్యమున శ్రీ ఉప్పలపాటి రామరాజుగారి మామిడితోట యందు జరుగును.

అభిమాను లందరును తప్పక దయచేయ ప్రార్థన.

ఇట్లు,

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ, కార్యనిర్వాహకుడు.

జ లో ద ర ము కు ది రి న ది

చెరుకూరి నాగభూషణం, వయస్సు 30 సంవత్సరములు. తెలగ కులస్థులు, ఎలిమెంటరీ స్కూలు మాస్టరు.

నాకు పది సంవత్సరములక్రిందట దగ్గు, ఆయా నము వచ్చినది. ఇంగ్లీషు వైద్యము, నాటు వైద్యము చేయించినారు. వ్యాధికి శుక్ల నష్టము కారణ మని చెప్పినారు. తరువాత నాలుగు సంవత్సరములకు యెడమ భాగమునకు పక్ష వాతము వచ్చినది. అడవిపావురము నెత్తురు త్రొగుట, శరీరమునకు పూయుట, దాని మాంసము తినుట, చేయుచు చీరాల యందలి

సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యుని వద్ద మందు తింటిని. అప్పటికి ఆవ్యాధి తగ్గిపోయి మరల కొన్ని రోజులకు దగ్గు వచ్చి పక్ష వాతము వచ్చినది. మరల వైద్యుని వద్ద మందు తినినను తగ్గలేదు. హోమియోపతి మందు వాడగా కొద్దిగా తగ్గినది. ఆవుపాలు, గోధుమరొట్టె ఆహారముగ ఇచ్చుచు తమలపాకు రసముతో ఆయుర్వేద పుమందు ఇచ్చిరి.

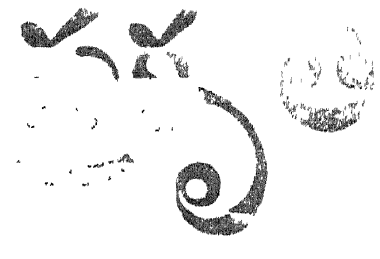
ఈ తడవ ఘమారు నాలుగు నెలల క్రిందట మరల దగ్గువచ్చి తరువాత రెండు నెలలకు లోగడ పక్షవాతము వచ్చిన భాగమున చెయ్యికి, కాలుకు ముందర నీరుచూపి తరువాత శరీరమంతయు నీరు చూపినది. అది క్రమేణ జలోదరముగ మారినది.

రాత్రిలందు నిద్రలేచి. పరుండిన ఆయాసము వచ్చును. ఎప్పుడును కూర్చుండవలసినదే. రెండు అడుగులు కూడ వేయలేను. క్రమేణ పొట్ట పెరిగి యేబది అంగుళములచుట్టుకొలత కలది గను, కాళ్ళుపైనుండి క్రిందికి 20 అంగుళములుచుట్టుకొలత గలవిగను మారినవి. పొట్ట రాయివలె గట్టిగా యుండెడిది. నీరు చూపినప్పటినుండి వెనుకటి గొప్ప ఆయుర్వేద వైద్యుని వద్దనే మందు తినుచుంటిని. ఆయన అతిపట్టుదలతో మందునిచ్చెను. కొన్ని రోజులు తమలపాకులరసముతోను, ద్రావకములతోను, తాళచూరములతోను మందునిచ్చిరి. రొట్టె, పాలు, బాల్మిజావ నిచ్చిరి. కాని పొట్టలా వెక్కుట. ఎక్కువై బాధ పెరుగుచుండుటచే వారు యింక యెక్కడైనను వైద్యము చేయించుకొను డని చెప్పటచే చివరకు శ్రీ డాక్టరు స్థానం పార్థసారథిగారివద్ద ప్రకృతి వైద్యము చేయించుకొన మొదలుపెట్టితిని.

ఈ చికిత్సలో ప్రోద్దుటిపూట రినిముషముల సేపు లింగస్నానమును, మధ్యాహ్నమును, రాత్రియును పొత్తికడుపునకు ఒండుపట్టీలు 15 సిమిషముల పరిమితితోను, ఉదయం లింగస్నానానంతరము గోరువెచ్చని నీటితో యెనిమా చేయుచు రాగా అయిదు రోజులు అయిన దగ్గరనుండి క్రొళ్ళుడుగాను చిన్న పెచ్చులుగాను దుర్గంధ యుతముగ

యెనిమా నీటివెంట మలము వెడలుతూ వచ్చినది. రోజూ మధ్యాహ్నము యెండలో అరటిఆకులు కప్పుకొని ఆతపస్నానము చేసిన తరువాత చన్నీటి శిరఃస్నానముచేసి అనంతరము పొత్తికడుపునకు ఒండుపట్టీ వేయుచు వచ్చితిమి. 4 రోజుల తర్వాత నీరు కొంచెము తగ్గుచువచ్చి పొట్ట మెత్తపడుతు వచ్చినది. మొదట్లో రోజుకు నారింజకాయలు రెండు చొప్పున మొదలు పెట్టి క్రమముగ 10 కాయలవరకు హెచ్చించుచు వచ్చిరి. ఘమారు 15 రోజులకు వాపు అంతయు తీసిపోయినది. అనంతరము ఉడక పెట్టిన కూరలు ఇచ్చిరి. - తరువాత ఒక నెల రోజులనుండి యెనిమా రోజూ చేయుట మానివైచి నాలుగు రోజులకొక పర్యాయము చేయుచు నాలుగు రోజుల కొకసారి ఆవిరి పట్టుట, ఉదయం సాయంత్రం పచ్చిముతక గోధుమపిండి కొంచెము బాగానమలి వెంటనే ఆవుయొక్క గుమ్ముపాలు $\frac{1}{4}$ శేరు తీసుకొనుచుంటిని. రోజును సాయంత్రము యెండలో మూడుమైళ్లకు తక్కువ కాకుండ నడచుచుంటిని. ఇప్పుడు సుమారు పదిరోజులనుండి ఒకపూట గోధుమ అన్నము, కూరలు, మజ్జిగతోను సాయంత్రము పాలు పుచ్చుకుంటూ ఉన్నాను. ఉదయం సాయంత్రం నడక పరిశ్రమ చేయుచున్నాను.

ఇప్పుడు నాకు శరీరమున తేలిక చిక్కినది. మావాళ్లు నన్ను ఆశవదలుకొన్న తరువాత కూడ ఈ ప్రకృతి చికిత్సవలన నేను ఆరోగ్యవంతుడ నగుటవలన ప్రకృతి చికిత్సా మాహాత్మ్యమును కొనియాడుచు ఇందువలన అనేక మంది రోగులు బాగుపడ కోరుచున్నాను.



వ్యవ
చిహ్నం

అరోగ్య మే మహా భాగ్యము

అరోగ్యమునకు మూలములు

అర్చనా హిమీ

శుద్ధి

నర్తనము

సామర్థ్యము

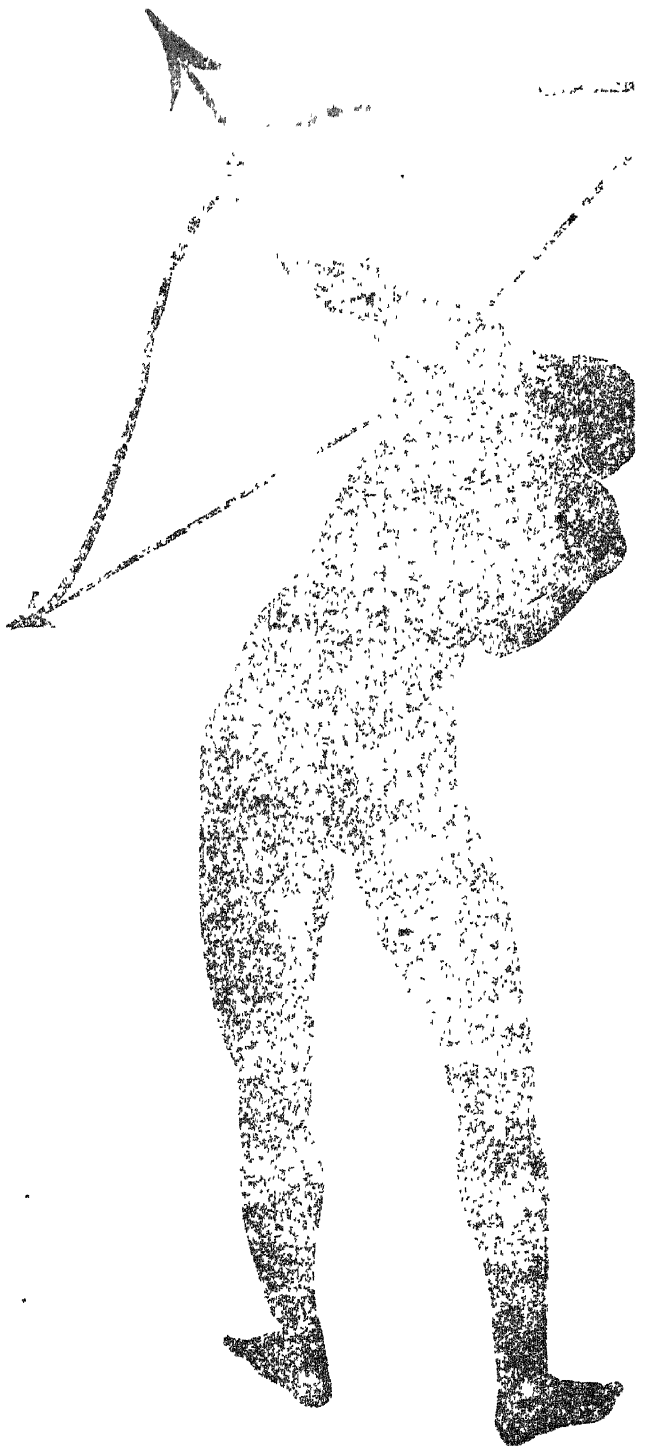
కాలమునకు వీరిని సంస్కరించు



అ. బి. పి. తి. మూర్తి, పి. బి. పి. పి. పి., పి. పి. పి.

పి. పి. పి. పి. పి. పి.

పి. పి. పి. పి. పి. పి.



గురిమచి... పి. పి. పి. పి. పి. పి.

ఆంధ్ర పరిషత్తు

వి. జి. (వెస్ బిల్డింగ్సు, బెజవాడ)

పల్లిషర్లు, బుక్ సెల్లర్లు, ప్రాబోర్టర్లు స్టాక్సిస్టులు, ఎన్వలప్ సప్లయర్లు, Etc

నూ వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథములు.

1 వై తాళికులు	రు 1—8—0
2 పసంతగీత	రు 0—8—0
3 వేదాంతముక్తావళి (దినకరవ్యాఖ్యాన సహితము)			రు 4—0—0
4 బసవరాజు అప్పరాయ గీతములు		రు 0—8—0
5 Andhra Social Life and Organisation			0 - 8 - 0
By B. SESHAGIRI RAO M.A., Ph. D. (English)			
6 History of Andhra Commerce			0 - 2 - 0
By B SUBRAHMANYAM, M.A., Ph D. (English)			
7 Andhra Week Commemoration Vol No. 1.			
(Essays in Telugu and English, Rs. 1 - 0 - 0			
8 అశోకము	...		రు 1—0—0
9 హంపి - విజయనగరము			రు 1—0—0

(వారణాసి శ్రీనివాసరావుగారు)

ఇంకా విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి గ్రంథములు

రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారి గ్రంథములు

విద్యజ్ఞాన సమాజముచేరి ప్రచురణములు దొరకును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	జల	ద్రవ		ఇతరములు	చందాదారులకు
	0 12 0	0 8 0	అనుబంధములు	1 4 0	1 4 0
షుయ	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి నెనుకటి		
శుక్లస్పము	0 10 0	0 10 0	ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు		
చలిబ్యూరిము	0 10 0	0 10 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 10 0	0 10 0	ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	చందాదారులకు	1 2 0
పాలెంతరంగము	0 10 0	0 10 0	ఒక్కొక్కటి		
మధుమేహము	0 10 0	0 10 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము		
మలబద్ధకము	0 10 0	0 10 0	ప్రకృతి 17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
వేదాంతము, ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి	చందాదారులకు	2 8 0
సహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు	1 0 0
యుక్తికాశము	0 8 0	0 5 0			
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు					
1. భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

PRICES. 20. POST FREE

JUST PUBLISHED

Human Culture & Cure

By

DR. E. D. BABBITT, M. D.,

WE are glad to announce

that the above book is now complete,

and has been sent already

to the pre-publication Subscribers

- Part I Physiology of Chiropractic and apparatus
- Part II Sexualogy and Sociology
- Part III Psychology and Mental Healing
- Part IV Nervous system and Insanity.
- Part V Diseases of organs and Cure

578 Pages

150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth

For detailed prospectus
apply to.--

The Chiropractic Institute,

Andhra Grandbalaya Press Buildings, BEZWADA

ప్రకృతి

స చి త్రి స హ జ పై ద్మ మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రస్తుత వాగ్రూప ప్రకృతిని పాఠశాల ప్రకృతి నియమములను ఆనుసరింపక తాత్కాలిక కాన్యముల కాననడి సుఖమును దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతిని అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధివాగులనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ ప్రకృతి వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు ఆవనవము లేకుండా అతిమాత్రము, తీయ, కుష్ఠ, రాశువులను మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అహింసాచర్యము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము. కుద్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సంగ్రహ చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంకీర్ణం 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యు. జి. బ్యూబిల్, M.D., L.L.D., గారిచే అంగభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. వుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు మార్మకీరణ చికిత్స, వర్ణచిత్స, యోగనిబాళి చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప వలయు కావలిగా వదలివేయబడిన సృష్టినిహాస్యముల శాస్త్రములు వ్రాస్తూ వివరింపబడినవి.

మీరు కావలసిందగు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పోస్టేజీ ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక పోస్టేజీ వంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. వుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు.

ఆహారములు, భజనములు, ఆవి శాస్త్రములో యిముద్రపలసినచో గమనింపవలసిన నియమములు, ఆహారసకారముల సజనవిధానము, అరోగ్యకరములుగా మునిగోగునాకల్లకు తెలుసుకొనవలసిన పోది నూతన విషయము లిందుగలవు. ఏ ఆహారములు తీసుటవలన యే రోగములు కలిగేదెన్ని, యే రోగములు యే పదార్థములు తీసుటవలన యే రోగములు కలిగివచ్చునో యిందుగలదు. శిశు ఆహారములు, పరిమితి మొదలగువానిని గురించిన్న యిందుగలదు. ఆన్లులనున్నది

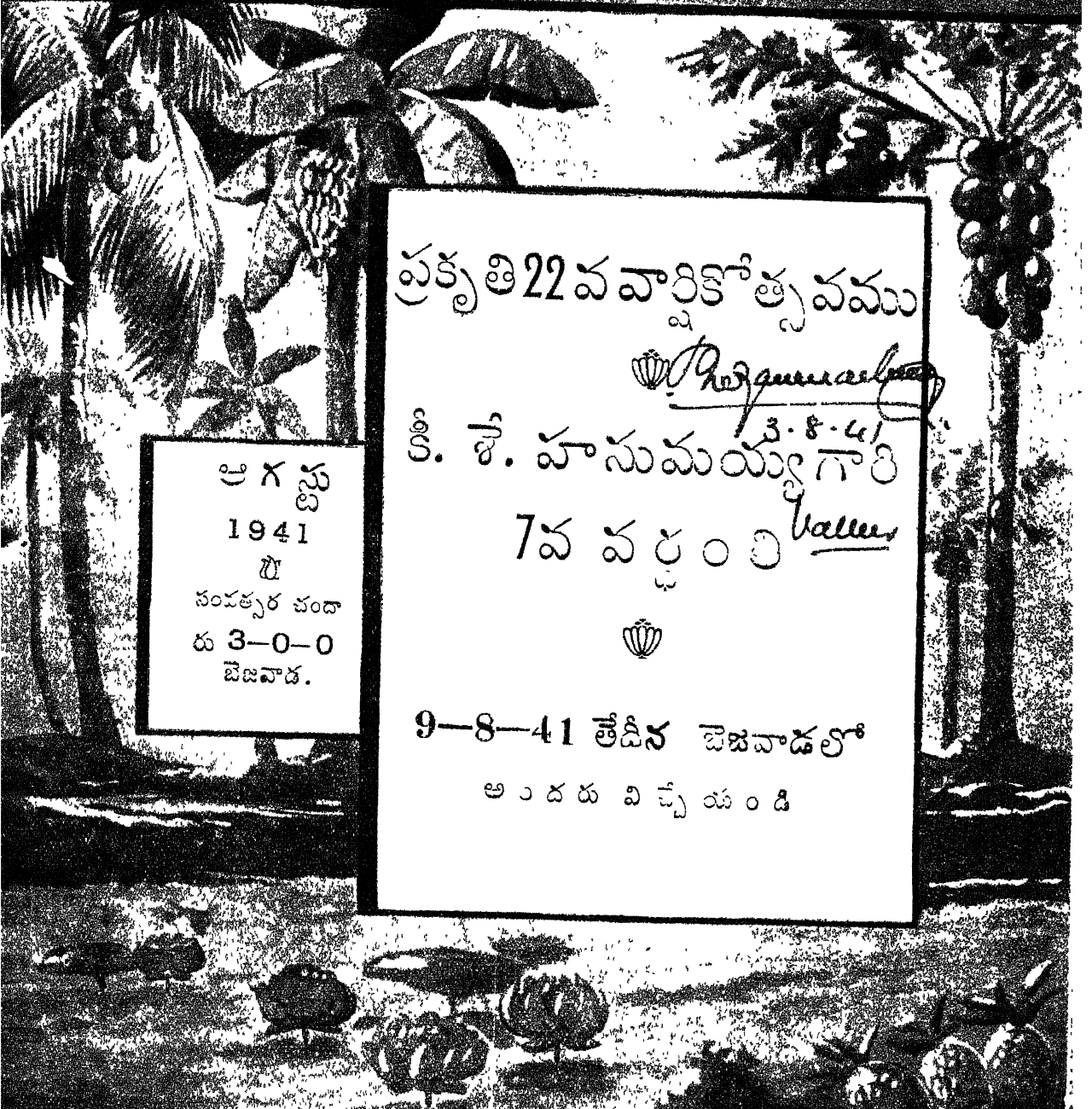
ప్రకృతి వైద్యము. 34 పుటలు. 400 పుటలు. **తొటి వైద్యము** స చి త్రి ము 70 పటములు

అనేక మానవ ప్రకృతిలకు లంగు జ్వరము మొదలగు వ్యాధిని ముదిరింపజేసినది. కూసే మహర్షి గారి ఆధారక వైద్య శాస్త్రము ముఖ్యై భవిత్య, రోగారోగ్య లిసేము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగా వివరింపబడినవి. ప్రకృతి వైద్యములు జేర్చబడినవి ఆనలు వెల 2-0-0. ప్రకృతి వైద్యము. వెల రు 2-8-0.

విషయము:- మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య యాసు పత్రిక



ప్రకృతి 22 వ వార్షికోత్సవము

Prakriti

కీ. శే. హనుమయ్య గారి

7వ వర్షం *Valley*



9-8-41 తేదీన బెజవాడలో

అందరు విచ్చేయండి

ఆ గ ష్ట
1941
పంపత్తర చందా
రూ 3-0-0
బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమిక ప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణ శైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణ శైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తోట్టి శైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తోట్టి స్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషణిపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచార బావిజీవనము		
(క్రాబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-బొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
శిశువృద్ధి మొకయూవాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

శల
ఇతరులకు చం

టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలకీర్షణలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
నీర్ణాయువు	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహ శైద్యం	2 8 0
దీర్ఘరోగచికిత్సా సారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా రహము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జష్టుచికిత్స	0 10 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
శైదికచికిత్సా పద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడి సంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 8

ఆగస్టు 1941

ప్రకృతి 22 వ వార్షికోత్సవము
మరియు

హనుమయ్య గారి 7 వ వర్ధంతి

సోదరీ, సోదరా,

ఈ యుత్సవములు 9—8—41 తేదీన బెజవాడ పట్టణమున ప్రకృతి కార్యాలయబ్రహ్మ
భవనములో జరుగును. తా మెల్లరు దయచేసి కార్యక్రమమునందు
పాల్గొని మమ్మానందింపజేయ గోరుచున్నాము.

ఇట్లు విన్నవించు,

అయ్యంకి నేంకటరమణయ్య,

కార్యదర్శి.

కార్యక్రమము

9—8—41 ఉదయం 8 గంటలకు వర్ధంతి సందర్భమున బ్రహ్మోపాసనము.

11 గంటలకు ఫలాహారము.

మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ఇష్టాగోష్టి.

సాయంత్రం 5 - 30 గంటలకు గాంధీపార్కులో ప్రకృతి పత్రిక వార్షికోత్సవ
సంబంధముగు బహిరంగసభ జరుగును.

వ్యాధులకు మందులా?

గాల్లకోట సత్యరాజులు, ప్రకృతి జీవనాభి

మానవులకు మనకు పుట్టినది మొదలు దేహమునందు చెడుపదార్థము చేరక తప్పదు. అందు మూలమున యేదోయొక వ్యాధి దైహికము గనో లేక మానసికముగనో యెప్పుడో యొకప్పుడు కర్మవశముననైన గలుగకపోదు. అట్టి వ్యాధులకు మన మొనరించుచున్న చికిత్స లేవి? డాక్టర్ల సలహాలు; మందు వైద్యుల సంప్రదింపు; తదుపరి మందుల పరిశీలన. బీద వారలమైననూ చివరకు మందుల వికేతల మోసముననో లేక మన దురదృష్టవశముననో మనము రోగము పోవునుగదా యని వారు (మందుల వికేతలు) చెప్పు మాటలకు పరవశులమై డబ్బు కెచ్చించి, లేహ్యములని చంద్రోదయములని, మకరధ్వజములని గుటికలని, మొదలగు వివిధములైన నిషపూరితములును, దేహ నాశనకరములును, హింసాకరమును అగు రసాయని కౌషధముల నేవించి, తన్నూలమున గలిగిన తాత్కాలిక సౌఖ్యమునకు ఆనందించు చుండుటయేగదా! ఇట్లు నెలో రెన్నెల్లో గడచిన పిదప తిరిగి రోగము మరొక రూపమున మన దేహమందు ప్రత్యక్షమేకదా! అట్లయిన దీనిని పూర్తిగ నిర్మూలించుకొను సాధన మేది? దీనిగూర్చి కొంచె మిచ్చట వివరించుచున్నాడను.

రోగములు - కారణములు

మానవజన్మము కర్మజనితమైనది. కనుక వ్యాధులు సంభవించుట నిక్కవమేగాని, ఆ వ్యాధులకు మూలకారణమగు చెడుపదార్థమును మన దేహమునుండి తొలిగించినచో యిక నెన్నటికి వ్యాధులు రానేరవు గదా!

అయిన యీ చెడుపదార్థమునునది మన మం దెట్లు కలుగుచున్నది. అను సంకే పొడనూపకపోదు. అందులకు కారణము ప్రకృత్యభిగమనమునకు మరలక, మాత యాజ్ఞల ధక్కరించి, మన మ చెడుతలంపులందును, మనము దేహాః అనగా వ్యాయామము మొదలైనవి మన శరీరమునకు చెమట పట్టించక వలననూ, స్నానసంధ్యలు లేకపోవుటకే ఆకలిలేక భుజించుటో, లేక మితిమీరి చుటచేతనూ, పరిశుభ్రమగు వాద బీల్చుట కుపయోగించక పోవుటకే స్వాభావికాహారమును మన రుచుల! యితర వస్తువులు జేర్చి పచనము గ కృత్రిమాహారముగా జేసి భుజించుచు చేతను మన దేహమందుండు జీర్ణ శక్తి పడక జీర్ణముచేయలేని తిండిని ఒక మ నెట్టివేయును. ఈ నెట్టివేయబడ్డ పద క్రుళ్ళి వ్యాధిరూపముగా మనకు మన ములపై ప్రత్యక్షమగుచుండును.

ఇట్టి వ్యాధులకు సృష్టికర్తయగు శ్వరుడు ప్రకృతి జీవన మొసంగి, అగ్ని, నీరు, మన్ను, వెలుగు, గాలి అను భూతములచే చికిత్స జేసుకొనుట రుప, మానవుడు గర్వించి, ఆపూట గుటకు గంజి లేక పోయిననూ సరే భావించి, ధనమును వెచ్చించి విషపూ లగు మందులవాడి, దేహనాశనము చే మానవుని మూర్ఖత్వము కాదా? వ్యాధి సంతనే తనంతట తాను స్వయముగ

మును నివారించుకొనగల శక్తి తనలో గలిగియు, ఆ దివ్యశక్తిని మఱుగుపరచి (నిద్ర) పుచ్చి) అన్యుల నాశ్రయించుట పామరత్వము కాదా? ఇంతకన్న మానవునకు అజ్ఞాన మింకొకటి గలదా?

పై కారణములలో నేటికొకటియైన సరిగనుండని యెడల రోగములే కలుగవు? ప్రకృతి మాత్రం యాజ్ఞల శిరసావహించి, ప్రకృత్యభిగమనమునకు పోవు జీవులకు రోగములే కలుగును? రోగముతో నూరేండ్లు బ్రతుకుటకన్న రోగములేని బ్రదుకు ఒకరోజైన చాలు గదా?

రోగములు - నివారణమార్గములు

రోగమునకు మూలపదార్థము అన్యపదార్థకూడికయే యని మనకు చాలకాలము నుండి తెలియును. అట్టి చెడుపదార్థమును వెలుపలికి (అనగా పైకి) నెట్టి వేయుటకు మన కూనే మహర్షి వాకు బాష్ప, ఆతప, ఉపశమనస్నానముల చికిత్సలగా నేర్పర్చియున్నారు. అదిగాక నారు చిరకాలము కృషిచేసి సంపాదించిన దీ ప్రకృతీ జీవనమే. ఇదియే సకలరోగములకు చికిత్స. ఇదియే సకలరోగులకు దివ్యోషధము. ప్రకృతివైద్యమన్నను, ప్రకృతి జీవనమన్నను భయమెందులకు? దీని నాచరించుటకు మీకు కష్టమా? కాదే? ఎందువల్ల నన యిందు ప్రాణాపాయ కరములగు యింజక్షనులు లేవు. దేహనాశన మొనర్చు మందులు లేవు. మరణమున కప్పగించు శస్త్రచికిత్సలు లేవు. అయిన నింకేమి గలవు అని మీ రడుగ వచ్చును? ఇందు సాత్వికమైన ఫలాహారనేవనము మాత్రము గలదు. ఫలాహార నేవనమేమి! రోగముల నిర్మూ

లించుటేమి? అనుభావన మన మనసులందుండక పోదు, అట్లయిన వినుడు.

మన వైద్యులు అనగా ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఫలములందు శరీరమునకు పోషకములగు శక్తులన్నియు పూర్తిగా నున్నవని చిరకాలము క్రిందటనే గుర్తించి యున్నారు. అదిగాక సృష్టిని బట్టిచూడ భగవంతుడు మన కొసంగిన ఆహారము ఫలము లని నిశ్చయము కాకపోదు. అట్టిఫలముల నేవించియే రోగులు విముక్తు లాచున్నారు. నేటి మందువైద్యులు గూడ ఫలములకే అగ్రస్థాన మివ్వ సంకల్పించుచుండ మీ కేల యీ సంశయములు.

అదిగాక ఫలములు ప్రకృతిమాత నిర్మితములు. ఇవి ఎండకు ఎండి, వానకు తడిసి, గాలివెలుతురులకు మృగ్గి, భూదేవి పోషణముచే పెరుగబడినవి. కాన యివి సకల రోగములకు దివ్యోషధములై యుండుటయేగాక, సర్వరోగములను నిర్మూలించుటకు పరమకాషధమై యలరారుచున్నవి. అట్టితరి మనము సంశయించుట కేవలము హాస్యాస్పదము కాకమానదు.

భగవత్కల్పితమగు స్వాభావిక ఆహారమును వినర్జించి, మనము ఉప్పు, కారము, పులుపు, తీపి వగైరా పదార్థములు కలిపి, కృత్రిమాహారముగా పచనముచేసి భుజించుచున్నంత కాలము మనకు రోగనిర్మూలనమే కాదు. అది నిశ్చయము. ముమ్మాటికి నిశ్చయము. ఈ ఆహారము మనకు రోగముల పుట్టిగాచి, హెచ్చింప జూచునేకాని రోగముల నిర్మూలంపదు. అందులకే ఈ కృత్రిమాహారమును వినర్జించు మని మన “ప్రకృతి” బోధించుచున్నది.

ప్రకృత్యభిగమనమున పోవువారికి ప్రథమమున కాకపోయిననూ, మధ్యలో నేదైన నొక వ్యాధి కనబడిననూ అది వారిని పట్టుక పీడింపక తత్క్షణముననే వారిని విడిచి వారికి ఆ రోగ్యమును గలిగించును. (ఈ వ్యాధులు పూర్వము మందులవలన అణచివేయబడినవి గాన అవి పూర్తిగా యిప్పుడు నశింపగుచు మనకు వాటియొక్క ఆఖరు దర్శన మొసంగునని మా పాఠకు లెరుంగుదురు గాక.) తదుపరి 2, 3 దినములనుండి వారి దేహము అతి సౌందర్యముగా, అతి ఉల్లాసముగా నుండుటయేగాక వారి మానసము పవిత్ర కార్యచరణములందు పాల్గొనుట కిచ్చుగించు చుండును. ఇదియే ప్రకృతియందలి ఫలితము. ఇదియే ప్రకృతి సిద్ధాంతము. ఇదియే ప్రకృతిమాతయొక్క ప్రేమ పూర్వకమగు ఆశీర్వాదము. ఇదియే ప్రకృతివైద్య విద్యయందలి మహత్తర బ్రహ్మవిద్య.

దీనిని ఋంచిన ఫలితము మందుల సేవించిన రాదు. ఇతర విద్యలు నేర్చినరావు. ఇతర సిద్ధాంతములు వెదకన గనబడవు. ప్రకృతియే

రోగులకు జీవనము. ప్రకృతియే రోగ పరమాషధము. ఇంతేల జీవితములకై ప్రకృతి జీవితమే మహోత్కృష్టమైనది కావున మన మందరము ప్రకృతియంద పశ్చాదులవలె ఆనందముగా, ఆరోగ సౌఖ్యముగా జీవించవలెనన్ననూ, యెములు, యెట్టి విచారములు రాకుండు నేటినుండే ప్రకృతికి మరలి అనగా ప్రథమనమున ప్రవేశించి, మాంసాహార పౌగచుట్టలు మొదలగు విషవస్తుకాఫీ మొదలగు విషపానీయములను ద్దించి, మన మనుదినము భుజించు మాహారమును (అనగా పచనముజేంపదార్థములను) త్యజించి, కేవల ఫలాహారులమై జీవించ సంకల్పించితమేని వ్యాధులెందుకు నిర్మూలనముకావు? లకు డాక్టర్ల నాశ్రయించవలెనా? మరొకవలెనా? కొని త్రాగవలెనా? సావధానముగా మీరే యోచించుదులకు శ్రీపరాత్పరుడు మనకు తోడ్పడు

సీసాలు—బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెజాస్ట్రీటు, తెలిఖోను నెం. 2133, కలకత్తా.
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

జయంతీ గ్లాసువర్క్సు లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సప్లై చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను వై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠము

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకశ్రేణి అందముగ తయారుచేయబడి బెజవాడ కార్యాలయట్రస్టునందు అమ్మకమునకముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువగొంఢము.

అసలు ధర 2-8-0.

ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.

* రో గ మూ - మ డ దు ౪ *

వా త ము

కదలికకు మూలకారణమైన తత్త్వ మేదికద్రో దానికే వాతమని పేరు. నిర్గుణమగు పరమాత్మయందు 'బహుస్యాం ప్రజాయేయ !' అనే సంకల్ప మెప్పుడు కలిగిందో అప్పుడు నిర్గుణమైన మహాగాకాశమున ఒక ప్రాచీన దేశ మాత్రమునందు స్పందనము లారంభ మైనవి. స్పందనములతో చలివేడుములు, ఎత్తుపల్లములు, త్రిగుణములు, ఇతర ప్రస్తారములు కలిగినవి. దానితోనే యీ విశ్వమంతయు రూపమును పొందినది.

భార్యా భర్తలయందు కలిగిన అనురాగము నందు జీవికి రూప మేర్పడినది. ఆరూపము నందే సంకల్పమున్నది. ఈ సంకల్పమే వాతమునకు మూలము. ద్రవ్యయందుగలుగు మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారము లీ వాతము యొక్క పనులు.

బృహస్పతిష్కము, గోధ్రము, మజ్జా మాత్రమేగాక దేహమునందలి స్వతంత్రమైనట్టియు అస్వతంత్రమైనట్టియు, నాడీ మండలములును, నాడీచక్రములును, నాడీసంహతులును, యే సెల కట్టలును అందలి నాడీ తంత్రులును యీ వాతముయొక్క విహార భూములై యున్నవి.

వాతము దూషితముగాక ధాతువుగా ఉండి సంతవరకును మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములయందు వైపరీత్యములు గలుగక దేహికి సుఖశాంతుల నొనంగును. దేహము

నందలి జ్ఞాననాడు లన్నియు చురుకుగా పని చేయుచుండికొద్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములను స్పృశ్యముగా మెదడుకు తెలియబటచుచుండును. చలననాడులు కర చరణాది అవయవములను చులకనగను, త్వరితముగను కదలించి దేహమునందు అలసత, ఔదాసీన్యము మాంద్యము లేకుండగను, ఉద్రేకాదులు లేకుండగను కాపాడుచుండును.

స్వతంత్రనాడీమండలము దేహమునందలిహృదయము, శ్వాసకోశములు, జీర్ణమండలము, జననేంద్రియములు, గర్భకోశము మొదలగు నవయవములనేగాక మూత్ర, పురీషాది మల బహిష్కారము జేయు నవయవములనుగూడ అరువది గడియలును నడుపుచుండును. వాని యొక్క కడలిక మనకు తెలియనంత సుఖము గను, నెమ్మదిగను జరుగుచుండుటకు వాతము క్రిమముగా నడచుచుండుట అవసరము.

కొంద రనుకొనునట్లు వాతమనగా గాలికాదు. వాతమనగా వేడికి వ్యతిరేక స్వభావముగల జలమున్నూ కాదు. వాతమనగా కదలిక. మనము తినిచిహారము రసముగా మారుటకు ముందు జిగురు యాంత్రికమగు కర్మకలాపమున కంతకున్నయీ వాత మవసరమైయున్నది. మరియును రస వాహికలలోని కారపమును చేర్చుటకు నీ రసమును ఒకచోటినుండి యింకొకచోటికి చేర్చుట కవసరమైన కదలికకు యీ వాత మవసరమై యున్నది. హృదయములోని శుక్లరక్తమును ధమనులవెంట దేహమునందన్ని భాగములకు చేర్చుటకును, దేహ

మునందలి వివిధావయవములలో నున్నట్టియు, తయారైనట్టియు మురికి రక్తమును నిరలవెంట హృదయమునకు చేర్చుటకును అవసరమైన కదలిక వాతము వలన గలుగునదే అయి యున్నది.

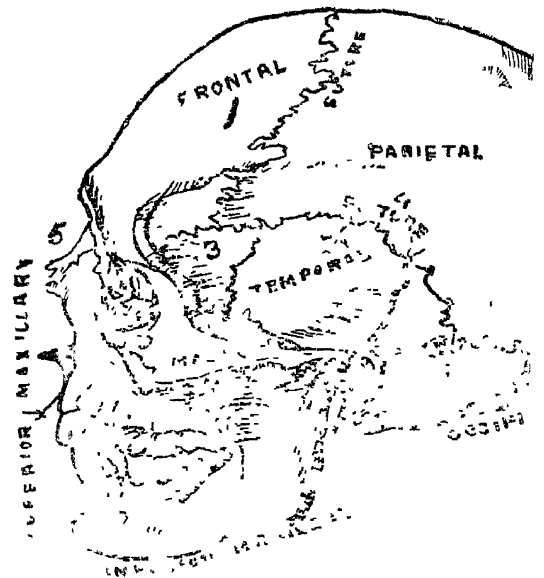
రక్తమునందు చేరిన అవణాది దోషములను మూత్రికావయవముల ద్వారా బయటికి నెట్టి వేయుటకు అవసరమైన వడియపోత, వెలువరింపు మొదలగు క్రియల కవసరమైన కదలిక వాతముయొక్క పనియే అయియున్నది. ఇటు లనే మలము, స్వేదము, శ్వాస మొదలగు మురికిని వెలువరించుట కవసరమైన కదలిక లన్నిటి యందును వాతమున్నది.

కన్ను మూసి తెరువవలెనంటే, నాలుకతో రుచి చూడవలెనంటే—యింతయేల దేహము యొక్క కదలిక కన్నింటికిని వాతము ప్రధాన కారణమై యున్నది. అందువలననే దేహము యొక్క గతి కంతకును నాడీ శక్తి ప్రధాన కారణమైయున్నది. ఈనాడీశక్తి ఒకవిధముగా విద్యుచ్ఛక్తిని పోలి యున్నది. ఇది ఆకాశ సంబంధమైనది. కాని మోటుజాతి వాయు భూతానికి సంబంధించిన ధాతువు గాదు.

ఏవంగుణ విశిష్టమైన వాతమునకు శిరోగుహ రాజధానియై యున్నను, దీని క్రియ దేహ మంతయు వ్యాపించి యుండును. మనోబుద్ధి, చిత్త, అహంకారముల పనులు నాలుగును, శిరస్సుననే జరుగుచుండును. జ్ఞాన, చలన నాడులును, స్వతంత్ర నాడీ మండలముల యొక్క పనులును రాజయొక్క పనులై యున్నవి. మజ్జాశుఖమునుండి యీ క్రియలు ఆరంభమై దేహ మాసాదమస్తకము వ్యాపించి యుండును, అందువలననే పురుషసూక్తము

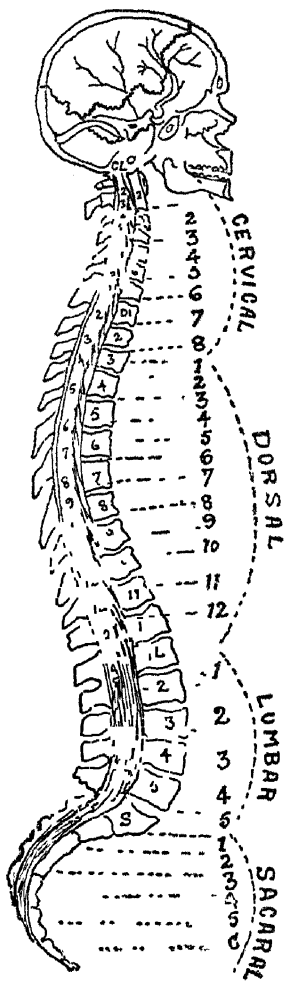
ఆలంకారికముగా “ బ్రాహ్మణో మాసీత్ - బాహూ రాజన్యః కృతః” ఇట్టి వాతముయొక్క గతిని గురించి దను.

కపాలము 5 యెముకలతో ని యున్నది. అందు లోపలిభాగము పీచువంటి పొరయును దానికి లోపల పొరయుండును. ఈరెండు పొరలకున ఆస్తరణగా మెత్తని పొరయుండును. పొరలోపలికి సిరలును, ధమనులును యుండి, అందలి లోపలనుండు వె



- 1 అలాటాస్తి
- 2 శిరః పృష్ఠా
- 3 స్ఫీనాయిడ్ భాగము
- 4 సీమంతాస్తి
- 5 జిహ్వాస్తి

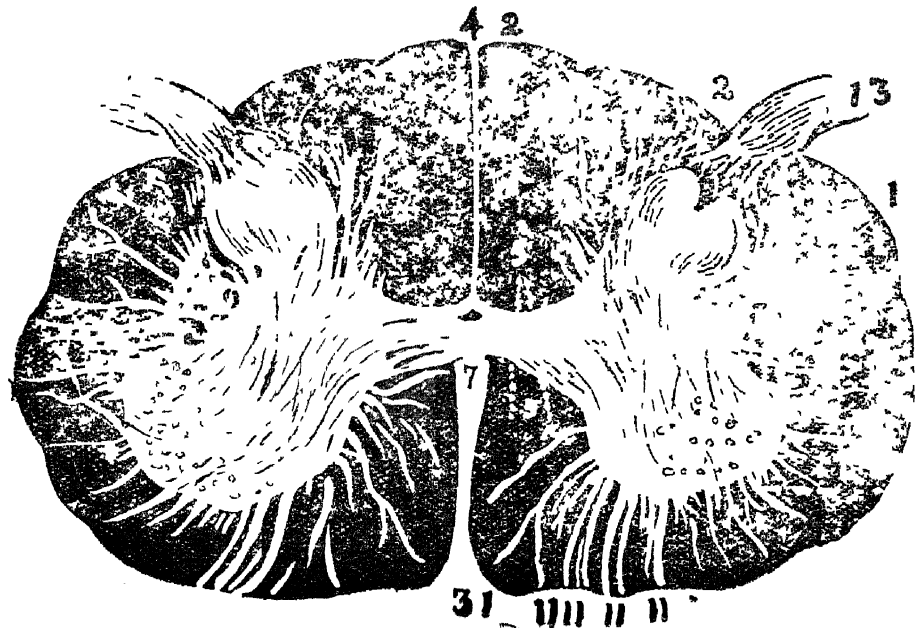
ఆహారము నొసంగుచు అందుండి తీసుకొని పోవుచు నుండును. ఈ లోపలనే పెద్దమెదడు (బృహన్మస్తి చిన్నమెదడు (గోధ్రము) యిమిడి చివ్వియం దుండియే దేహమునందలి ముల కన్నిటికిని శక్తి వ్యాపించియు



వెన్ను పూసలు, నడిపొన్నలు.

ఈ చిన్న మెదడు నకు దిగువ మజ్జా ముఖమున్నది. ఈ మజ్జా ముఖమునకు దిగువ వెన్ను పాము ఉన్నది. ఈ వెన్ను పాము గుండా 31 జంటల నాడులు దేహమున కంతకును వ్యాపించియున్నవి. వీని ద్వారాను, లక్షలాది వీని శాఖల ద్వారాను నాడిశక్తి దేహమున కంతకును లభించుచున్నది. ఒక్కొక్క నాడుల జంట ఒక్కొక్క వెన్ను పూసలో నిమిడి యండి ఆ వెన్ను పూస చే

కాపాడబడుచుండును. వెన్ను పూసలోపలను కపాలము నందలి పొరలవంటి పొరలుండి వెన్ను పాములోని నాడుల జంటను కాపాడుచుండును. ఈ దిగువ పటములో వెన్ను పూసలో నొక దాని యడ్డుకోత చిత్రీంపబడినది. ఇందుండి కుడి యెడమలకు బయలుదేరిన నాడుల మూలములను, వానిని సరక్షించు పొరలను చూడవచ్చును. ఇందు తెల్లగా చూపబడినది నాడుల సంబంధమైన పదార్థము. నల్లగా చూపబడినది దానిపై నుండు పొర. ఇట్లు బయలుదేరిన జంటలనుండి అనేక శాఖోపశాఖలుగా నరములు చీలి దేహమంతయు వ్యాపించుచుండును. అందు చర్మమున కాని జ్ఞాననాడులు యొక్కవగను చలననాడులు తక్కువ గను నుండును. దేహము లోపలి భాగములకు చలననాడులు యొక్కవగను, జ్ఞాననాడులు తక్కువగను వ్యాపించి యుండును. అందువలననే దేహముమీద యీగవాలినా తెలుస్తుంది. వెంటనే దేహమును దానినుండి కాపాడుకొన వీలవుతుంది. లోపలికి జ్ఞాననాడులు



నొకదాని అడ్డుకోత
వెన్ను పూసలో

31 |||| || ||

తక్కువగా వ్యాపించి యున్నందువల్ల దేహము నందలి ఆంతఃక్రీయలు జరిగిన సంగతి మెదటికి (అనగా మనకు) తెలియకుండ జరిగిపోవుచుండును. ఆంతరావయవముల క్రియలలో విపరీతమైన మార్పువచ్చినప్పుడే మెదడు కాసంగతి బాధ రూపమున ప్రత్యక్ష మగును.

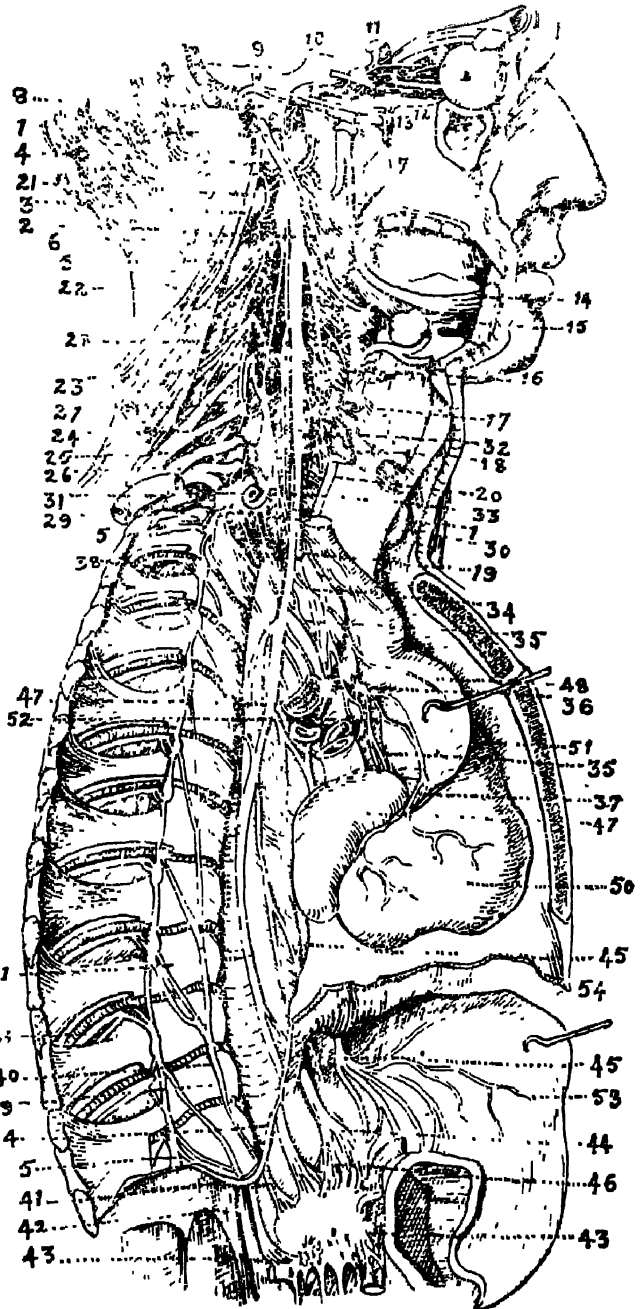
ఇవి గాక యింకొక తరగతి నాడులున్నవి. వానికి స్వతంత్ర నాడులనిపేర్లు. ఇవి వెన్నుపామునకు కుడియెడమల యందు వ్యాపించి యుండి ప్రక్కటెముకలకు లోపలగానుండును. ఈ నాడులును వెన్నుపాములో నుండివచ్చిన నాడుల జంటలును కలసినచోట నెల్ల నొకముడి (ganglion) ఉండును. ఇది విద్యుత్సంబంధ మగు సబ్ స్టేషన్ వంటిది. ఇచ్చట నాడీశక్తి ఎక్కువ చురుకుగా నుండును. ఇందుండి వ్యాపించి నాడులు శక్తి మత్తముగానుండి బాగుగా పనిచేయును.

ఇట్టి స్వతంత్రనాడులను యీ క్రింది పటము లో చూడవచ్చును.

ఒక గ్రామాధికారి తన గ్రామములోని శివీల్, క్రిమినల్, రివిన్యూ విషయములను ఆలనా పాలనా చేయుచుండును. సామాన్యములగు విషయములను మాత్రమే అతడు పరిపాలించుచుండును. ఆతని హోదాకు మిగిలిన పనులను అతడు మేజిస్ట్రేటు, తహశీలుదారు మొదలగువారివద్దకు పంపును. వారి శక్తికి మిగిలినవానిని జడ్జి విచారించును. తరువాత మరీమరీ గొప్పవిషయములను ప్రభువే పాలించును.

అటులనే సామాన్య ఆంతర క్రియ లన్నియు

స్వతంత్ర నాడులవలనను, వాని తాలూకు మూడులవలననే నిర్వర్తింపబడుచుండును.



స్వతంత్రనాడీమండలము నండిలి మెదలకును, ఉరమునకును సంబంధించిన భాగము.

బౌద్ధములగు చలనాదులు మజ్జిముఖము నందలి శక్తివలన గలుగుచుండును. ఆలోచించి

చేసే పనులన్నియు మెదడుతో సంబంధము గలిగియుండును. ఇట్లు నాడీశక్తి పైనుంచి క్రిందికి

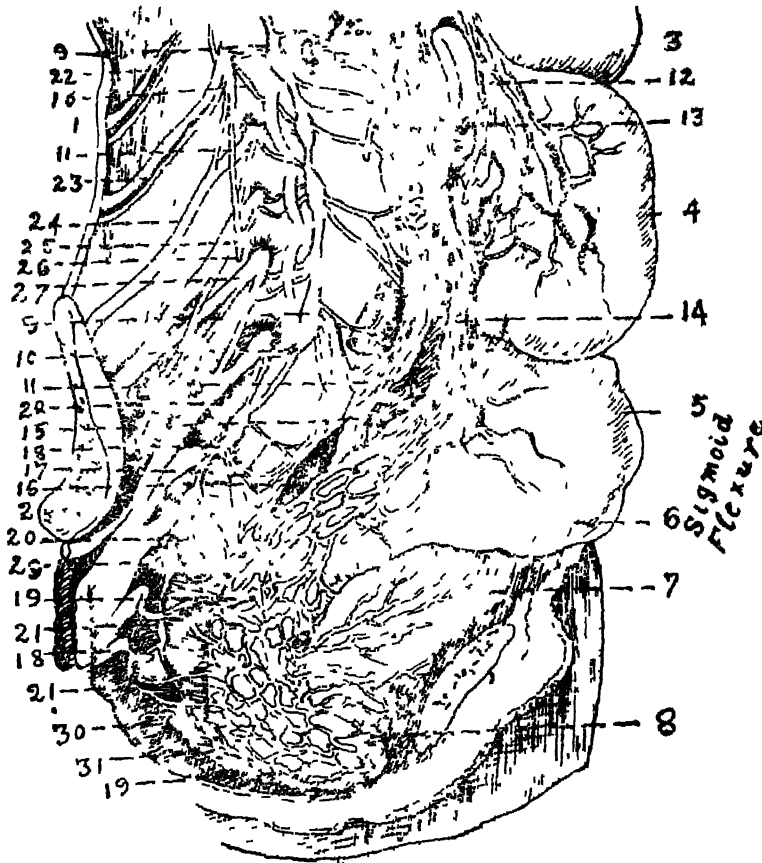
వ్యాపించియుండును. జ్ఞాననాడులుచివరలనుండి స్పర్శాదులయొక్క స్ఫురణను మెదడుకు

చేర్చి స్పర్శాదులుగా తెలియబడుచున్నవి.

ఇందు జ్ఞాననాడులు పేడిగుణము గలిగి విరివి జెందు స్వభావము గలవి. చలననాడులు శీతగుణము గలవి. సంకోచము నొందుచూ చలనమును గలిగించుచుండును.

ఈ రెండు రకముల నాడులును విద్యుద్వాహిక యందలి సవ్యాప సస్యములవలె దేహమునం దంతటను కలసియే వ్యాపించి యుండును. ఈ క్రియాకలాపమంతయు కలసి వాతమగును.

జ్ఞాననాడుల యందును, చలననాడులయందును కదలికయందు వైషమ్య మేర్పడి నప్పుడు వాత వ్యాధులుగలుగును. వాని వివరము ముందు దెలుపబడును.



ఉదరమునందలి నరముల ప్రధాన భాగములు.

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ - బెజవాడ

1941 సం॥ రం ఫిబ్రవరి నెల లెక్కలు

జనులు : జనకటి నెల నిలువ 38-1-9; ప్రకృతి పత్రిక 28-11-0; పుస్తకములు 73-9-0; రంగుకాగితముల ఆమ్మకం 1-0-3; తిరుగళ్లు 4-8-0, ఇంటి అడ్డల వసూళ్లు 8-0-0; జనరల్ పోస్టేజీ 0-0-9; ఆప్పుల వసూళ్లు 12-0-6, మొత్తము 165-15-3.

ఖర్చులు . ప్రకృతి పత్రిక 4-3-9; పుస్తకములు 5-6-6; మిసలేనియసు సొదదుఖర్చులు 2-8-0; క్షేపనరీ 0-1-0; నాకర్లు 21-4-0, జనరల్ పోస్టేజీ 2-2-9; ఇంటిపన్నులు, మరమ్మతులు 8-1-9; ఆచ్చుపని 40-0-0; భరణములు 33-5-4; ఆప్పులు 8-0-0; గాంధీ శో- ఆపకేటివు బ్యాంకు 12-0-0, నిలువరొక్కం 28-14-2, మొత్తము 165-15-3.

పి. శ్రీధరరావు, మేనేజరు.

కన్యా విస్మంభణము

నకులునకు, నలునకు అశ్వహృదయము తెలియునని పురాణములు చెప్పతవి. అందరూ నడిపినప్పుడు గంటకు పదిమైళ్ళపోతే అశ్వహృదయము తెలిసినవారు వానిని 20, 30 మైళ్ళు గూడా నడుపగలరు. అశ్వమూ యిష్టముగా నడుస్తుంది - కష్టా పడదు.

కన్యయొక్క యింగితమెరిగి సంప్రయోగము (సంగమము) చేసి నప్పు డామె పురుషునకొసంగు ఆనందము వర్ణనాతీతమైనది అందువల్లనే వాత్స్యాయనుఁడు 'కన్యాసంప్రయక్తాధి కరణమని ఒక పెద్ద అధ్యాయము వ్రాసినాడు.

ఒక నూటారు ప్రమాదరహితంగా నడుపవలెనంటే ఆ సంబంధమైన ప్రయినింగు ఉండాలి. చివరకి త్రైపురైటరు మీద రెండు వేళ్లూ పొరపాటున AS అనే అక్షరాలు రెంటిమీదా వేస్తే రెండు అక్షరాలూ అచ్చుపడక పోగా రెండు అక్షరాలూ లంకెపడతై. తెలివి తక్కువగా వత్తితే విరిగిపోతవి.

అనేకులు అనుకొనుచున్నట్లు స్త్రీ సంగమక్రియకు ఉపయోగించే "పనిముట్టు" కాదు - స్త్రీకి హృదయ మున్నది - రాగాదులయొక్క రాక పోక లున్నవి-కాలము లున్నవి - రాగాదులు లేనప్పుడు సంగమముచేసినా, రాగాదులున్నప్పుడురంజింపజేయకున్నా గూడా ఆమెకు బాధకలుగుతుంది. తెలివిన్న, నిగ్రహమున్నూ తోడుచేసికొని వారా బాధలు సహించినా,

అవి నరాలను బాధిస్తువి. అందువల్లనే స్త్రీ పురుషులనేక వ్యాధులచేత బాధపడుతూ ఉంటారు - వైద్యుడు వానికి కారణము కనిపెట్టలేడు. మందులున్నూ పనిచేయవు. ఈ సంగతి తెలియక 'ఏమి రోగమో నాయనా, కంచెడు అన్నము తింటుంది, పనికి మిక్కిలి మిణకదు' అని అత్త దెప్పిపోస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల స్త్రీ కన్యగా నున్నప్పుడున్నూ పురుషు డా కన్యతో సంగమము తొలినారి చేయకముందే కన్యావిస్మంభణవిధానము యొక్కవిధానము వారికి తల్లి దండ్రులు చెప్పగలిగే సాహస మలవర్చుకోవాలె. లేక పోతే తమకన్నను తెలివితక్కువ వారివద్ద నైనను వారా శాస్త్రము నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఆ విద్య సర్వధా వారికి కాఫీహోటలు భోజనమువలె అపకారమే చేస్తుంది. కనుక తల్లి తన కుమార్తెకును, తండ్రి తన కుమారునకును యిందుకు సంబంధించిన విజ్ఞానము కలిగించి తీరాలి. అట్లు తయారైన దంపతులు సుఖానందములతో విరాజిల్లగలరు.

భార్యా భర్త లిద్దరునూ సంప్రయోగమునకు ముందే ఒకరితో నొకరు మాట్లాడుటయు, కష్టసుఖములు చెప్పుకొనువారుగను ఉండుట మంచిది. అందువల్లనే అనేకులు వివాహము రజస్వలాత్పూర్వమే చేసి భార్యా భర్తలను తరచు కలిసి మాట్లాడుకొనుట కవకాశము కలిపింతురు. కాని యీ మధ్యకాలములో సంగమము 'యోగ్యకర్మ'గా భావింపబడి నప్పటినుండియు కామశాస్త్రము చదువుటగూడా దొంగతనముగానే చేయవలసిన స్థితి యేర్పడిన

తరువాత యే యింట్లోనన్నా భార్యాభర్తలు ప్రథమ సంప్రయోగమునకు ముందు మాట్లాడుట తప్పయిపోయినది. 'అయిందోయి భార్యాభర్తలు అప్పుడే మాట్లాడుతున్నారు అని యింట్లో ఉండేవారందరును గేలిచేయుటలో ఆనదించుచున్నారు. వారి ఉద్దేశ్య మేమిటో తెలియకుండా ఉన్నది.

పరిచయము లేని భార్యాభర్తలు శోభనవు గది ప్రవేశించినంతనే సంగమక్రియకు పురుషుడు దొరకొనిన యెడల యేమి జరుగుతుంది అనే విషయములో వాత్స్యాయనుడు స్పష్టముగానే సూత్రించియున్నాడు.

శ్లో॥ సహసావా ప్యుప్రకాంతా కన్యాచిత్తమవిందతా భయంవిత్యాస మిద్యేగం సద్యోద్వేషంఛగచ్ఛతి.

సాహసముచేత యెప్పుడైతే, కన్యాచిత్తము తెలుసుకోకుండా సంగమక్రియకు ఉపక్రమింపబడుతున్నదో, ఆమె భయము, కోభము, ఉద్వేగము, పురుష ద్వేషము, సంగమక్రియ మీద ద్వేషమున్నూ పొందుతున్నదని దీని యర్థము. కాని మన యవకులలో యెందరో చేస్తున్నవని యిదేను. అనేకులు అదివరకు మాట్లాడకపోతే ఆ గర్భాదానవు గదిలో నైనా, ఆమె చెయ్యిపుచ్చుకొని బుజ్జగించి ఆమె అర్ధాంగీకారానైనా స్వీకరింపకుండానే సంగమక్రియకు దొరకొంటారు. స్త్రీకి రసోదయముకానిదే సంగమక్రియకు దొరకొనిన యెడల, స్త్రీకి రసోదయము కలుగునప్పటికే పురుషునకు వీర్యపాతమగును. ఆమె రసోద్ధతి నొందునప్పటి కామెచు పురుషుడు వదలివేయవలసి వస్తుంది. తొలిసంగమమునందే స్త్రీ కిట్టి దురవస్థ కలిగినయెడల ఆమెకు శాశ్వతముగా రతియందు వైముఖ్యముగలుగును. ఆమె

అనుకుంటుందిగదా 'గతిఅంటే యింతేకాబోలును, యింతమాత్రానికే ఒకస్త్రీ ఒకపురుషు కిని యెందుకు శాశ్వతంగా లొంగి ఉండాలె' అని.

వాత్స్యాయను డిలా అన్నాడు. "శ్లో॥ సా ప్రీతి యోగమప్రాప్తా తేద్వేనోగేన దూషితాపురుష ద్వేషిణీ వాస్యాత్ నిద్విష్టా వాతతోన్యగా॥" రసోదయము కానప్పుడే, పురుషుని యుద్వేగమునకు లోనైన స్త్రీ పురుషుని ద్వేషించున దగును. సంగమమంటే ఆమె మండిపోవును. లేదా వ్యభిచారి అన్నా కావచ్చు - అని తాత్పర్యము.

తొలిసంగమము యింత ఒడిదుడుకులతోకూడి యున్నది. కనుక ఏమో రోజుల వెంట ఆమె యిష్టపడి భర్తను రమ్మని కోరితేనే సంగమము చేయవచ్చునని భర్త ఒకటి రెండు దినాలు ఊరుకుంటే బాగుంటుందేమో అనే ఆశంక రాగా వాత్స్యాయను డిలా వారిస్తున్నాడు. 'సోఽసభిప్రాయవేత్తేతి పశువ త్స్పరిభూయతే' వీడికేం యింగితం లేదు- వీడు పశువురా అనుకుంటుంది.

కనుక కన్య- అనగా సంగమ మెరుగని యువ తితో తొలిసంగమమునకు దొరకొనుటకు ముందామె చిత్తమును స్వాదీన పఱచుకొనవలసియున్నది. ఇందుకే కన్యావిసంభావ మనిపేరు.

ప్రథమసంగమమునందు ఉద్వేగము వల్ల కాదు. దాని కొకకారణము కద్దు. కన్య యొక్క యోనిలోపలి భాగమున ఒకపొర ఉంటుంది. అది సాధారణముగా తొలి సంగమమునందే చిట్టి పురుషాంగము సంపూర్ణముగా లోనికి ప్రవేశింప వీ లేరన్నటుంది.

దానికి కన్నెపొర అనిపేరు. ఈ కన్నెపొర వదలించుటకే 'కన్నెరిక' మనిపేరు. ఇది తానే చేయవలెనని ప్రతిభర్తా కోరుటలో వైప రీత్య మేమున్నది.

ఉద్వేగముతో పురుషుడు సంప్రయోగము నకు ప్రారంభించిన యెడల స్త్రీకి వరాంగమున బాధకలుగును. ఈ బాధవల్ల గూడా కొందరు స్త్రీలకు పురుషునిమీదను, సంగమక్రియ మీదను శాశ్వతమైన విత్రాసము కలుగును. కనుక ప్రతి పురుషుడును, వివాహమైన నాటి నుండియు తన భార్యతో పరిచయము కలిగించుకొన వలయును. భార్యభర్తలు సుముఖులుగా నుండి అన్యోన్యభిలాషతో సంగమము నకు సమ్మతించువరకునూ సాధ్యమైనంత వరకు వేచియుండవలెను. స్త్రీ యెప్పుడును, లజ్జకులోనై సంగమము నర్థింపదుగాన పురుషు డామె యింగితమును కనిపెట్టి రసోదము గలిగిన తరువాతనే సంగమక్రియ కారంభింప వలెను.

ఇంతకాలము వేచియుండుటకు పురుషునకు పరి పూర్ణారోగ్య ముండవలెను. ఉండ్రోకము లేని పదార్థములతో దేహమును పోషించుకొనువా డుగా నుండవలెను. మరియును బాల్యమంతయు ముట్టిమైధు నాది దురభ్యాసములతో వీర్య మును వ్యయము చేసికొనని వాడుగా నుండ వలెను.

ఆర్. డి. ట్రోల్ యం. డి. అనే సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు తన 'కామశాస్త్ర సంబంధముగు Sexual Physiology and Hygiene అనే గ్రంథములలో "చుట్ట బీడి, సిగరెట్టు, కాఫీ, టీ,

కోకోలు త్రాగుటవలననే జననేంద్రియము లందు అకాలములోనే ఉద్వేగము కలు గును. అందువలన వారు అకృమమగు సంగ మమునకు యుక్తకాలమునకుముందే సిద్ధ మగుదురు. అని వ్రాసియున్నాడు.

కనుక ప్రతియువకుడును, యువతియు తన బలారోగ్యమును పెంపు చేసుకొనుటయే గాక దురభ్యాసములను దరిక చేరకుండ తరిమివేయ వలెను. అట్టివారికి నిగ్రహమును, బ్రహ్మచర్య మును యెవ్వరును నేర్పనక్కరలేదు.

వ్యయము చేసికొని సుఖించుటకై ధనము గడించుట యెట్లవసరమో కామసుఖమును పొందగలుగుటకు స్త్రీ 15, 16 సంవత్సరముల వరకు, పురుషుడు 20 సంవత్సరముల వరకును బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట అట్లవసరమై యున్నది.

వాత్స్యాయనుడు యింకా యిలా అన్నాడు.

1. కుసుమసధర్మాణోపియోషితః
 2. సుకుమారోపకృమాః
 3. తాస్త్యనధిగత విశ్వాసైః ప్రసభ ముప కృమ్యమాణా స్సంప్రయోగ ద్వేషిణ్యో భవంతి.
 4. తస్మా త్సమ్నైవ ఉపచరేత్
1. పుష్పములవలెనే యోషితలు కోమలులు.
 2. సుకుమారముగా నుపకృమింపబడదగిన వారు.
 3. విశ్వాసము పొందకయె వారు రభసముగా నుపకృమింప బడుదురేని సంగమమును ద్వేషించు వారగుదురు.
 4. కనుక సామ్యముగా నుపచరించవలెను.



ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము (కాపీ రైటు)

పీఠిక.

ఆహారమును గురించి శాస్త్రగ్రంథములనేకములు చదివియున్నాము. అందు కొన్ని కేవలము అసంబద్ధములగు విషయములను ప్రచారముచేయునవిగా నున్నవి. వానిని తుణ్ణముగా నిమగ్నించి శాస్త్రీయమైనట్టి ఒక ఆహార శాస్త్రగ్రంథమును వ్రాయు అగత్యము ఎంతయేని గోచరించి యున్నది.

ఆంధ్ర విశ్వ కళాపరిషత్తువారు వందలాది ద్రవ్యము వెచ్చించి వ్రాయించిన ఆరోగ్యశాస్త్రము అను గ్రంథమునుండి మచ్చునకై యీ క్రింది భాగములను వివేకముగల పాఠకుల కొరకై ఉల్లేఖన చేయుచున్నాను :—

“జంతు సంబంధులగు మాంసకృత్తులు, శరీరమునందలి మాంసకృత్తులను మిక్కిలి పోలి యుండుటచే అవి శరీరమున కుపయోగించుటకు స్వల్పములగు మార్పులతోనే సులభముగా జీరమగును.” వృక్షసంబంధులగు మాంసకృత్తులకును, శరీరమునందలి మాంసకృత్తులకును చాల వ్యత్యాసము కలదు. కావున నివి సులభముగా జీర్ణము కావు.”...
.....“జంతుసంబంధియగు క్రొవ్వునందు ‘ప’ విటమిను చాలినంత యుండుట చేతను, తైలాదుల కంటె నిది శరీరమున కెక్కువ యుపయోగకరముగా నున్నది.”.....
ప్రమాదకరములగు అసత్యములను కేవలము మాంసాహారులగు గ్రంథ కర్తల మాటలను నమ్మి ప్రచారము చేయుట తగనిపని. ఏమనగా పై వాదమునే నిజమని నమ్మిన యెడల మనకు కావలసిన ఆహార మంతయు జంతువుల

నుండియే తీసికొనుట యుక్తమని తేలగలదు. ఈ వాదము నింకను పొడగించిన యెడల మానవునకు గావలసిన మాంసకృత్తును పోలిన మాంసకృత్తు మానవ దేహమునందే మిక్కిటముగా లభించునుగదా? అనేకమంది మన ఎదుట నిత్యమును మరణించుచున్నారు. ఆ దేహములను కాల్చియో, పూడ్చియో నాశనము చేయుటకన్న అందలి మాంసకృత్తును తీసుట శ్రేయోదాయకమగును. కాని యీ అభిప్రాయమును యెంతోమంది ఏవగించుకొందురు గదా? అదియును గాక మన దేహమునకు కావలసిన వస్తువులను వృక్షజాతినుండి దేహము తీసికొని జీర్ణయంత్రమున చక్కగా పచనము చేసి దేహమున కవసరమైన ధాతువులుగా మార్చుకొన గల్గియున్నది. ఆ యంత్రమును పనిలేకుండ కూర్చుండబెట్టి దేహమునకు నెత్తురు కావలసినప్పుడు పచ్చి నెత్తురు, కండ కావలసినప్పుడు కండ, కొవ్వు కావలసినప్పుడు పందిచమురు, ఎముకలు కావలసినప్పుడు కోడి గుడ్డు డొల్లలు దేహమునకు అమర్చనారంభించిన యెడల జీర్ణయంత్రము పని లేక శిథిలమైపోవును.

ఇట్టివే యెన్నో అపవాదములు ప్రబలి ఆహార శాస్త్రములు చదివిన కొలదిని మతిపోయిన ఇతి కర్తవ్యతా మూఢులై నిరాశచెందిన పాఠకుల ఉపయోగార్థమై ఈ గ్రంథమును వ్రాసినాను. దీనివలన పాఠకులలోకమునకు ఒకదోష దొరక గలదనియే నా నమ్మిక. దేశము యొక్క అభ్యుదయమునకు మంచి ఆయువు, సత్యము, బలము, ఆరోగ్యమూగల

పౌరులు గావలయును. వారు తినునట్టి ఆహారములందలి లోపములను సరిదిద్దవలయును. వారు తినదగిన ఆహారపరిమితిని గురించిగూడ అపోహలు ప్రబలియున్నవి. యుక్తమైన ఆహారమేదో నూటికి 99 మందికి తెలియదు. అసలు తినదగిన వస్తువులు, తినదగనివస్తువులు అనేవి ఉన్నవనిగాని, వానిని గురించి తెలిసి కొనవలసిన విషయ మున్నదనిగాని, నూటికిని 90 మందికి తెలియదు. ఈ విద్యనుగూర్చి ప్రజలలో నూటికి 50 మందికైనను తెలసిన యెడల యెంతో మంది ఆయుస్సత్వ బలా రోగ్య వంతులుగా నుండుటయే గాక దేశమున ఆహారమునకై జరుగుచున్న యెంతో పోరాట మంతరింపగలదు.

ఈ విషయము లన్నియు యే కాలేజీలోను చెప్పరు. మెడికలు కాలేజీలుగూడ శస్త్రచికిత్స కొరకే విద్యార్థులను తయారు చేయుచున్నదేగాని ఆహార విద్యను గురించి యెచటనూ బోధింప బడుటలేదు. ఆహారశాస్త్రమును గురించి జరుగుచున్న పరిశోధనలు గూడా దోష భూయిష్టముగానే యున్నవి. వీనినెల్ల యీ గ్రంథమున బాగుగా విమర్శించి నిర్దుష్టముగా చెప్పదలచిరాము. ఈ గ్రంథము చదివి యెంత యెక్కువమంది బాగుపడిన అంత ధన్యుడనుగా దలంతును. మన దేహమున గలుగుచున్న అసంఖ్యాకములగు రోగములకును అన్య పదార్థమే మూల కారణమని లూయీస్ కూనేగారు వివరముగా నిరూపించియున్నారు. ఆ యన్య పదార్థమునకు ఆహారమే కారణమను సంగతి నిర్వివాదమై యున్నది. వాగ్భటుడుగూడ యిట్లే చెప్పియున్నాడు.

శ్లో|| “అనాత్మవంతః పశువ
ద్భుంజంతి యేఽప్రమాణతః,
రోగానీకస్య తే మూలం
అజీర్ణం ప్రాప్నువంతిహి.

అప్రమాణతః అనుమాటలో పరిమితియేగాక వస్తుస్వభావముగూడ చేరియున్నది.

కనుక మనకుగలుగు రోగములన్నియు ఆహార విహారముల లోపములవలననే కలుగుచున్నవి. ఆ లోపము లేవో తెలియకయు, తెలిసియు అలవాటుపడినవానిని వదలలేకయు, మూర్ఖత వలనను అనేకరోగములను తెచ్చుకొని నానా విధ శ్రమలుపడి, ధననష్టమును ప్రాణ నష్టమును పొంది చివరకు అకాలములో పిన్నవయస్సుననే యెందరో మృత్యువు వాతపడుట చూచుచున్నాము.

ఈ గ్రంథమున మానవుడు తినదగిన ఆహారముల స్వభావమును, పరిమితియు వివరించుటయే గాక, రోగమువచ్చిన కాలము నందును కేవలము ఆహారమువలననే సర్వరోగములను నివారించుకొనుట కనువగు సులభవిధానములను బోధింప ప్రయత్నించితిని.

ఆయుర్వేదముగూడ యీ మాటనే చెప్పి యున్నది.

శ్లో||వినాభేషజైర్వ్యాధిః పథ్యాదేవ నివర్తతే
నతుపథ్యవిహీనానాం భేషజానాం శతై రపి.

నే నీ కార్యమున యెంతవరకు కృతకృత్యుడనై తినో పారకులే నిర్ణయింప కర్తలు.

ఈ గ్రంథము చదివి ఆచరించిన వారెల్లరు మృత్యుతుల్యులగు కువైద్యులదరికి చేరక దీర్ఘాయురారోగ్యములను బొంది సుఖంపగలరని నేను ఆశపడుచున్నాను.

౧ - ఆ త్మ - దే హ ము

ఆత్మ రధికుడు. దేహము రధము- ఆత్మతనను పరమాత్మగా తెలిసికొను వరకును, అనుభవించువరకును జన్మలను యెత్తుచుండును. అసంతమైన యీ జన్మవరంపరకు మొదలు చివరలు తెలిసికొనుట యీ గ్రంథముయొక్క ఉద్దేశ్యముకాదు. కాని ఒకతూరి జన్మయెత్తిన జీవి మరణించులోపల సంస్కారము ద్వారా రాబోవు జన్మను ఇప్పటికన్న పవిత్రమైన దానినిగా చేసికొనుట పరమప్రయమై యున్నది.

అది కానినాడు యీ దేహము కష్టతో క్రుశ్ణనీ, క్షయతో క్షీణించనీ, విచార పడవలసినది లేదు.

ఒకతూరి మనకు లభించిన యీ దేహయంత్రమును ఎక్కువ కాలము పవిత్రవంతముగా నుంచుకొని దీనివలన ఐహిక ఆముష్మిక సుఖములను పొందవలసి యున్నాము.

దేహమునందు నిత్యమును మలములు చేరుచుండును. అందుకనే “శీర్షతే ఇతి శరీరమ్” అన్నారు పెద్దలు. కనుక దేహమును ప్రతిదినమును లోపలను వెలుపలను శుభ్రపరచుచుండవలెను. వెలుపల స్నానాదులతోను, లోపల యుక్తాహార పానీయములవలనను పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను.

దేహ సంబంధమైన మలములే కాక మానసికములగు రాగద్వేషాదుల వలనను కామకోపిధాదుల వేగము వలనను దేహమునందలి రసములు కలుషితములై అనేక రోగములకు కారణములగును గాన మనస్సునందు ఎట్టి ఉద్రేకములును కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త తీసికొనవలెను.

దేహమును ఆత్మార్థమై పోషించువారు వ్యసనాదులకు చిక్కక దేహమును ఆరోగ్యవంతముగా దీర్ఘకాలము నిలుపుకొన గలుగుదురు. అట్లుగాక ఎవరు జిహ్వేంద్రియములకు దాసులై కృత్రిమ రుచులకులోంగి వస్తుస్వభావమును గురించియు, పరిమితిని గురించియు తెలిసికొనక అవివేకులై పనికిమాలిన పదార్థములను మితముకప్పి భుజింతురో వారు నానా విధములైన రోగములకును చిక్కి, మతిచెడి, తమకన్నను అవివేకులును, స్వార్థపరులును సగుకువై ద్యులనుచేరి అకాలమున పిన్నవయస్సుననే మృత్యువు వాతపడుదురు. కువైద్యులని ఏల అంటినన ఏమాత్రమైనను వివేకముగల్గి వస్తుజ్ఞానము కల్గియున్నయెడల చుట్టలు, బీడీలు, పొడుము, సిగరెట్లు, త్రాగుడు, తిండిపోతు తనము, వ్యభిచారము మొదలగు దురభ్యాసములను అలవాటుచేసు కొనడుగదా? ఇప్పుడట్టివారనేకులు వైద్యులుగా నున్నారు. వారి వలన మనకు కల్గులాభ మేపాటిది.

కనుక మనము అట్టి వైద్యులచేతులలో పడకమును పే మనము తినతగిన పదార్థములను గురించి సమగ్రముగా తెలిసికొని లెస్సగా ఆచరించినయెడల చాలమేలు కలుగును.

జీవికి జన్మవరంపర యున్నట్లే దాదాపు అన్ని మతముల వారును చెప్పుచున్నారు. పూర్వజన్మ, పునర్జన్మలు వాదమువలనను స్థిరపడుచున్నవి. అంశువలన వివేకముతో కూడిన దుర్లభమైన మోనవజన్మ లభించినప్పుడు అజ్ఞానమువల్లను లోలతవల్లను మూర్ఖతవల్లను దేహమును ఇంద్రియ చాపల్యమునకు లోబరచి తినరాని వస్తువులనెల్ల మితి తప్పితిని

చేయరాని పనులెల్ల చేసి తలవరాని కోరికలను పెంచుకొని రోగమును దుఃఖమును పెంచుకొని చిలికి జీర్ణించి అకాలమున, అదేశమున ఆకస్మిక మరణములకు లోనై జీవిన అధోగతికి దింపి నీచాతి నీచఘన హేయమైన నికృష్ట జన్మలయందు జన్మించి మితలేని జన్మ పరంపరలో అల్లాడక మానవుడు వివేకము కలిగి యుక్తాయుక్త ఆహార విహారములను తెలిసికొని సర్వ శక్తివంతమైన దేహధారణకు అవసరమగు ఆహార విహారములను మాత్రము అవలంబించి ఆయు రారోగ్యవంతులై సత్సంకల్పములను కల్గి చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించి జీవని ఉత్తమ జన్మలకు చేర్చుచు పరిమపురుషార్థమును సాధింపవలెను.

౨. దేహమును పోషించువిధము

ఆయురారోగ్యములుగల్గినంపూర్ణ శక్తివంతులై జీవింపవలయు ననిన దేహము సర్మలముగా నుండవలెను. వైద్యగంధము లన్నిటియందును ధాతుశక్తియొక్క ప్రస్తావన యున్నది. ధాతు శక్తిని అనేకులు అనేకవిధములుగా వర్ణించియున్నారు. దేహమునందు సుపూర్ణమగు ధాతుశక్తి గలవారికి ఎట్టి రోగములును రావనియు, సాంకృమిక వ్యాధు లంటవనియు వ్యాధులు కలిగినప్పుడు మిక్కిలి సులభముగా నయమగుననియు చెప్పబడియున్నది. ఇహలోక సౌఖ్యములను అనుభవించుటకును వారికి సులభముగా నుండును. నిత్య జీవితమునందు ధాతుశక్తి లేని వారికన్న వారే జయపరంపరలను పొందుచున్నారు. కష్టకాలమునందు వారు మనస్సునందు ఆందోళనములు లేక, చికాకుపడక తమ పనులను సుఖముగా నెర

వేర్చుకొందురు. ఇట్టి లక్షణములు గలదానికే ధాతుశక్తి యని పేరు.

కాని, ధాతుశక్తియొక్క నిజస్వభావమును గురించియు అది వృద్ధి క్షయములను పొందు రీతులనుగుఱించియు అపసిద్ధాంతములు వ్యాప్తి లోనున్నవి. అందునను అలోపతివైద్యము వ్యాప్తిలోనికి వచ్చిన మీదట ఆహారము వలననే ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందుననియు, ఆహారము తగ్గిన యెడల ధాతుశక్తి తగ్గుననియు ప్రబల విశ్వాసము ప్రజలలో కనిగొనబడినది. నిజ మేమన అనేక విషయములందు యీ అపసిద్ధాంతమువలన ప్రబలకు చాల హాని కలుగుచున్నది. కనుక ధాతుశక్తిని గురించి ఒక నిర్దుష్టమగు అభిప్రాయము వ్యాప్తి చేయవలసియున్నది.

ధాతుశక్తి యనగా ధాతువులయందు ఉండు శక్తి. ధాతువులను నడుపునట్టి శక్తి. ఆహారము వలన అనగా మనము తీసుకొట్టియు, త్రాగునట్టియు పదార్థముల వలనను, మనము పీల్చునట్టి గాలివలనను, మనకు సూర్యకాంతి వలన లభించు శక్తివలనను దేహమునందలి ధాతువులు పోషింపబడు చున్నవి.

దేహధాతువులనగా దేహము నందలి రసము, రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, మజ్జ, అస్థి, శుక్రము- వీనియొక్క సౌష్ఠ్యమునకు అవసరమైన ఆహారము ఎంతయేని అవసరమై యున్నది. జీవుడులేని దేహమువలనే ధాతువులయందు శక్తిలేని యెడల నిరర్థకములగును. అందువలన బలమైన ధాతు శక్తి గలవారియందు యీ ధాతువులును మిక్కిలి బలముగానే యుండును. ఇది ఏ ఆహారము వలనను లభించునది గాదు. ఇది విశ్వము నందంతటను

నిండి నిబిడీ కృతమైయున్నది. ఇది వాయువు కంటెను తేలిక యైనది. ఇది సూర్యకాంతి కన్నను చొరబారు స్వభావము గలది. ఆ కాశమువలె నిర్మలమైనది. కాని యీ మూడు భూతముల కన్నను విలక్షణమైనది. అయితే మన దేహము నందలి అవయవములు ఎంతబలముగానున్న అంత బలముగా అది దేహములో పనిచేయును. దేహము నందలి ధాతువులు ఎంత నిర్మలములుగా నున్న ధాతుశక్తి అంత వడిగాను, సులభముగాను దేహమునకు లభించుచున్నది.

పవరుహావునులో విద్యుచ్ఛక్తి తయారగుచున్నది. తీగెలవ్వారా మనయింటికి విద్యుచ్ఛక్తి అమర్చబడినప్పుడు మనము వాడునట్టి బల్బుయొక్క బలమునుబట్టియు, నైర్మల్యమును బట్టియు మనకు కాంతి లభించుచున్నది. బల్బునందు బలము తగ్గినయెడల అనగా తక్కువ వాల్టేజిగల బల్బు వాడినప్పుడు తక్కువ వెలుగు లభించును. ఎక్కువ వాల్టేజి బల్బువాడినప్పుడు ఎక్కువ వెలుగులభించును. బల్బుమీద మరకలు, చిందులు పడియున్నప్పుడు దీపకాంతి తగ్గియుండును. మనకబల్బులు వాడినప్పుడు దీపము మనకగానే యుండును. విద్యుచ్ఛక్తి వచ్చుమార్గమునందలి తీగెల మధ్య మన్ను చిక్కుకొనినయెడలను తక్కువ కాంతియే లభించును.

అయితే మానవదేహమునకును, బల్బునకు పోలికలో కొంచెము భేదమున్నది. దేహము పరిణామశీలమైనది. ఒక దుర్బలదేహమును బలవంతముగా చేయవచ్చును. ఒక బలవంతమైన దేహమును దుర్బల పరచవచ్చును. నిర్మలమైన దేహమును మలిన పరచవచ్చును.

బల్బునట్లు చేయుటకు వీలులేదు. తక్కువ వాల్టేజిగల బల్బు నేమిచేసినను అది ఎక్కువ కాంతి నీయజాలదు. కాని దేహము వుండగానే ధాతువులందు మార్పులను కలిగించవచ్చును. విశ్వదేహము (Universe) నుండి మానవదేహమునకు యీ శక్తి నిరంతరము ప్రవహించుచునే యుండును. రూపాయి ఎన్ని సార్లు మోగించినను దానియందు ధ్వని నిచ్చు శక్తి తగ్గనియట్లు విశ్వదేహమునందలి శక్తి యును ఎప్పటికిని తగ్గునది గాదు. విశ్వాత్మవలెనే అదియును అనంతమైనది.

విశ్వదేహమునందు ఎంత శక్తియున్నను మన దేహము దాని కభిముఖముగా లేనియెడల మనకా శక్తి లభించదు. ఆర్పివేసినప్పుడు (ఆఫ్) విద్యుత్కాంతి వెలుగదు. పంపులో నీళ్లు కట్టి వేసినప్పుడు ఇట్లే మనకు నీరు లభించదు. ఇది మరణకాలమునందు జరుగుదశ.

అయితే ధాతుశక్తిని స్వీకరించుటలో మన దేహమును బలముగాను నిర్మలముగాను ఉంచుకొనిన కొలదిని మనకు ఆ శక్తి ఎక్కువగా లభించును. దేహ ధాతువులను నిర్మలముగాను, బలముగాను ఉంచుకొనుటకు యీ క్రింది పద్ధతులను మనము అవలంబింపవలెను.

1. భగవానుడు సర్వశక్తివంతు డనియు, కరుణాసముద్ర డనియు నమ్మి భగవంతుని యిచ్చానుగుణ్యముగా నడచుకొనుటకు ప్రయత్నించుచు దురహంకారమును వదిలి జీవించుట అనగా ప్రవన్నుడగుట.
2. తనకు తప్పక మేలేకలుగునని విశ్వసించుట.
3. తృప్తికలిగి యుండుట.
4. బీదలయందును, నో రెరుగని దీన జంతు

వులయందును, పక్షులయందును, వృక్షములయందును దయగల్గియుండి వానికి అపకారము జరుగకుండునట్లు చూచుచు వానికి కష్టము కలిగినప్పుడు శక్తిని మించి సహాయపడుట.

5. ఎట్టి కష్టముల నైనను ఆందోళన పడక శాంతముతో ఓర్చుకొని కష్టములనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను.

6. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టుపట్టాలయందు మురికి, దుర్వాసన లేకుండునట్లు శుద్ధి చేసికొనుచుండుట.

7. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టుపట్టాలయందు ఫలవృక్షములను, కూరపాదులను, పూలమొక్కలను పెంచుకొనుచు వాని మధ్య సంతోషముతో ఆ వృక్షములు కూడ తమవంటి జీవులే యను నమ్మకముతో విహరించుట. ఇట్లే ఆవులను పెంచుట.

8. నిర్మలమైనట్టియు, యుక్తమైనట్టియు ఆహారమును మితముగా భుజించుట. పరిశుద్ధమైన గాలిని, నీటిని వాడుట. మురికిలేని దుస్తులను తగినంతమాత్రముననే ధరించుట.

9. ప్రతిదినమున ఒకటిరెండు తూర్పు పరిశుద్ధజలమునందు దేహమును బాగుగా మురికిలేకుండునట్లు తోముకొని స్నానముచేయుట.

10. దేహమునందలి ప్రతిభాగమును బాగుగా కదలునట్లు అలయువరకును పరిశ్రమచేయుట.

11. అవసరములేని పనులకు పరుగులెత్తక తగినంత విశ్రాంతి తీసికొనుట.

12. ప్రతిరాత్రియును దేహమునందలి బడలిక తీరుటకు జాముపొద్దుపోవు నప్పటికి గట్టి ప్రక్కమీద పరుండి నాలుగైదుగడియల పొద్దు వుండగానే తెల్లవారుజామున మేలుకొనుట.

13. తరుణవ్యాధులయందును, ఆకలిలేని వేళలందును ఆహారము భుజింపక ఉపవసించుట.

14. ప్రతిదినమును దేహమునుండి మలమూత్రస్వేదములు బాగుగా వెడలిపోవునట్లు చూచుట.

15. నైస్థిక బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట, వివాహమైనవారు గార్హస్థ్య బ్రహ్మచర్య విధులను అవలంబించుట.

16. తన దేహము భరించని చలిని వస్త్రములు ధరించి తగ్గించుకొనుట. ఇట్లే తన దేహము భరించనంత తీవ్రమైన ఎండలో తిరుగకూడదు.

17. నడచునప్పుడు, కూర్చుండు నప్పుడును, పరుండునప్పుడును దేహమును మెలికలు తిప్పక జారవిడువక నితారుగా నుండునట్లు చూడవలెను.

ఈక్రింది పరిస్థితులయందు మన దేహధాతువులు మలినములును, దుర్బలములు నగును. కానవిశ్వశక్తి మన దేహమునకు ప్రవహింపక నిరోధింపబడును. మరియును దేహమునందలి ధాతుశక్తి త్వరగా క్షీణించిపోవును.

1. భగవంతుడు లేడనిగాని, ఉండినను అతని వలన మనకు గలుగు లాభమేమియును లేదనిగాని దురహంకారమును కలిగియుండుట.

2. దేవునియొక్క దివ్యశక్తి యందును, కరుణ యందును సంశయము కలిగియుండుట.

3. అనుక్షణమును తనకేదో చెడ్డ ఆపద రానున్నదని నష్టజాతకముగుణించు చుండుట.

4. ప్రతిపనియందును నిరుత్సాహమును బౌదాసీన్యమును కలిగి యుండుట.

5. అయిన దానికిని, కానిదానికిని చికాకు పడుట.

6. తన తల్లి దండ్రులవలన తనకు వ్యాధులు సంక్రమించి తప్పక తనకు అపకారము చేయునని భయపడుట.
7. చరాచరములగు భూతము లన్నియును తనకు అపకారమునే చేయునని భయపడుచుండుట.
8. పరుల సౌఖ్యములను చూచి ఓర్పులేకుండుట.
9. జీవరాసులకు అపకారము చేయుచుండుట.
10. దిగులు.
11. దుఃఖము.
12. విచారము.
13. ఆశాభంగము.
14. భవిష్యత్తును దుఃఖమయముగా తలచుట.
15. మురికి గలచోట్లను, శత్రువులమధ్యను నివసించుట.
16. వృక్షములు లేనిచోట్లను, జీవరాసులులేనిచోట్లను నివసించుట.
17. గాలి తగులని చీకటి యిండ్లలోను, జనసమ్మర్దముగల నగరములలోను నివసించుట.
18. యుక్తాయుక్త వివేకము లేక పనికిమాలిన పదార్థములను మితిమీరి తినుట.
19. కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమినెటు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, బీరు, వైన్, విస్కీ మొదలగు పానద్రవ్యములను త్రొక్కుట.
20. నల్లమందు, పొగాకు, భంగు, మాజుం, నాభి, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొడుము, తాంబూలము మొదలగు ఉద్రేకమును, మత్తును కలిగించు వస్తువులను వాడుట.
21. బిగుతైనట్టి, మురికిఅయినట్టి వస్తువులను ధరించుట.

22. స్నానము చేయకపోవుట.
 23. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండియుండుట.
 24. మతిమాలినపనిచేసి బడలి పోవుట, విశ్రాంతి లేకుండుట.
 25. పగటినిద్ర, రాత్రి జారగణ, అనిద్ర, అతినద్ర.
 26. మలమూత్రములను సగ్రమముగా వదలకుండుట.
 27. వ్యాయామమును చేయకుండుట.
 28. ఆహారము కావలసినప్పుడు లంఘనము చేయుట.
 29. దారిద్ర్యము.
 30. ధాతువులయందలి మాలిన్యములు.
 31. భరింపలేని శీతోష్ణములకు లోనగుట.
 32. తాను చేయలేని సాహసకార్యములను తలపెట్టుట.
 33. అకాల, అతిమాత్ర, అసహజసంగమము మొదలగునవి.
- తమకు ధాతుశక్తి ఎక్కువగా కలుగవలయునని కోరువారు కేవలము వాంఛించి యూరకుండక అవసరమైన శ్రద్ధ తీసికొని పనిచేయవలెను. తనకున్న దురభ్యాసములు పోవుటకు సదభ్యాసములను అలవాటు చేయవలెను. వారమున కొకతూరిగాని, నెల కొకతూరిగాని తనదురభ్యాసములతో ఎన్నిపోయినవో తనకెన్ని సదభ్యాసములు అలవడినవో లెక్కవ్రాసుకొనుచుండ వలయును.
- ఇన్నిపరిస్థితులు కుదిరినయెడల మనము తిను ఆహారము సంపూర్ణ ఫలదాయక మగును. ఇనుమును సూదంటురాయి ఆకర్షించినట్లే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైనట్టియు, బలమైన

ట్టియు, నిర్మలమైనట్టియుమన దేహాధాతువులు విశ్వమునుండి ధాతుశక్తిని యెక్కువగా స్వీకరించును. దేహాధాతువులు బలహీనములై, రోగగ్రస్తములై, మలినములుగానుండినప్పుడు బోర్లించినసాత్రియందువర్ష బిందువులు యిముడనియట్లు ధాతు శక్తి చేరకుండపోవును. కనుక ప్రాయత్నముతో ధాతువులను బలవంతముగను, ఆరోగ్యవంతముగను ఉంచుకొనుటకు సదా ప్రయత్నింపవలెను.

3. ఆహారములోని భేదములు

ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు గట్టిపదార్థములే ఆహారములని తలంచుచు దానిని వర్గీకరించి యున్నారు. గట్టిపదార్థములు స్థూలముగా కర్బను హైద్రజములనియు, మాంసకృత్తులనియు, కొవ్వుపదార్థములనియు, పిప్పిసదార్థములనియు, సేంద్రియలవణములనియు చెప్పబడుచున్నవి. ఇవి ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క విలక్షణమైన పనిని చేయును.

1. కర్బను

హైద్రజములందు పిండిపదార్థములును, తీపిపదార్థములును చేరియున్నవి. ఇవి దేహమునకు కావలసిన శక్తిని, వేడిని కలిగించును. ఈ పదార్థమును జీర్ణముచేయుటకు ప్రాణవాయు వెక్కువగా కావలసియుండును. కష్టపడి పనిచేయువారికిని, ప్రాణాయామముచేత ఎక్కువ ప్రాణవాయువును స్వీకరించు వారికిని యీ పదార్థమువలన శక్తియు, వేడియు చేకూరును.

సోమరిపోతులై ఒకచోటనే కడలక, మెదలక కూర్చుండు వారికిని దేహపరిశ్రమ చేయని వారికిని యీ పదార్థము జీర్ణముగుట

చాల కష్టము. అందువలన వారు కర్బను హైద్రజములను మితముగానే తినవలసియుండును

2. మాంసకృత్తులు

ఇవి మితముగా భుజించినప్పుడు దేహమునందలి కండలను పెంచును. జీర్ణయంత్రము పీనిని పచనము చేయలేని స్థితిలో నున్న యెడల దేహమునందు రోగకారణముగు మందమును కలిగించి జీర్ణక్రియను పాడుచేయును. కష్టపడి పనిచేయువారికి మితముగా తినిన మాంసకృత్తువలన, పని చేయుటలో ఖర్చు పడిపోయిన కండరశక్తి తిరిగి చేకూరును.

3. కొవ్వుపదార్థములు

దేహాయంత్రము నందలి కడలిక వలన అది అరగిపోకుండునట్లు కాపాడుటయును, ఆహారములేని రోజులలో ఆహారముగా వినియోగపడుటకు దేహమునందు నిలువ యుండుటకును, దేహసౌందర్యమునకు అవసరమైన భాగముల యందు గుండ్ర దనము (వర్తులత) నిచ్చుటకును యీపదార్థము ఉపయోగించును. నాడులయందు ఉండవలసిన శక్తిని యిచ్చుటకు చమురుపదార్థములు ఉపయోగించును. కష్టపడి పనిచేయక సోమరిపోతులుగా నుండు వారు కొవ్వు పదార్థముల నెక్కువగా తినుట వలన అవి జీర్ణముగాక పులిసి కురుపులు గానుచీడగాను, కరపాణిగాను, తామరగాను, గజ్జిగాను బాధించును. ఇంకను కొందరి కది దేహములో నొకపొరగా చేపొలు దేహమునందలి లాఘవమును తగ్గించును. దేహమున కల సత్యము, మాంద్యమును, చేకూర్చును. కొవ్వు గిమ్మవగా నున్న వారికి వైత్యకొశము మంద, కుంచి రక్తప్రసరణము, చెడి రాచప్పుడు

హృదయదౌర్బల్యము, పాండువు, నంజు మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. కనుక కొన్నిప్పుడూ రథము తినువారు కష్టపడువారుగానుండి మితముగా మాత్రమే తినవలెను.

4, పిప్పిపదార్థములు

ఇవి దేహమునందు రక్తమాంసములుగా మారవు. ప్రేగులయందలి మాలిన్యమును వెలువరించుటకు ప్రధానముగా సహాయ పడును. చీపురుతో యింటిని శుద్ధిచేసినట్లు ఇది ప్రేగులయందలి మాలిన్యములను తుడిచిపెట్టును.

5. సేంద్రియలవణములు

ఇవి మనము తిన్న పదార్థములను సులభముగా జీర్ణముచేయుటలో సహాయపడును. బంగారము కరుగునప్పుడు దానిలో కొంచెము వెలిగారము చేర్చినయెడల అది త్వరగా కరుగుట మనము యెరుగుదుము. అట్లనే యీ సేంద్రియలవణములును మనము తిన్న ఆహార పదార్థములను త్వరగా పచనము చేయుటకు తోడ్పడును. దేహమునకు స్థిరత్వమును, గట్టిదనమును కలిగించుచు, ఎక్కువలకు పుష్టినిచ్చును. రక్తమునందు దేహమున కలికములను సమరసపరచి, వెలువరించుటకు తోడ్పడుయేగాక దేహమును వ్యాధులనుండి కాపాడును. మనము తిను ఆహారపదార్థములయందు యీ సేంద్రియలవణము తగ్గియుండుటవలననే నానా విధములైన రోగములవలన అకాల మృత్యువు కలుచున్నది. సేంద్రియ లవణము లన్న పుడు అవి జీవపదార్థములనుండి వచ్చినవిగానే యుండవలెను గాని గనులలోనుండి త్రవ్విన తీయబడిన ధాతువులుగాను, లోహములుగాను ఉండకూడదు. దేహమునకు సేంద్రియలవణములను

జీర్ణించుకొను శక్తిమాత్రమే కలదు. కాని నిరిందిరియములగు ఖనిజకాతిలవణములను దేహము జీర్ణించుకొన జాలదు. నిరిందిరియ లవణములు దేహమునకు మందులుగా వాడినప్పుడు అవి దేహమునందలి రక్తమాంసములందు సమ్మేళనమును పొంది మేలును గలిగింపక కోశములందు పేరుకొని, దేహక్రియలకు ఆటంకమును కలిగించును. అందువలన అనేక రోగములను కలిగించును.

మన రక్తమునందు పొటాసియం, సోడియం, క్లోరిను ప్రధాన ద్రవ్యములు. వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు రక్తమునందు లోపించిన ఉప్పుదనమును పూర్తిచేయుటకై సోడియం క్లోరైడ్ - అనగా మామూలుగా మనము వాడుకొను ఉప్పును, సైంధవలవణము, రాతిఉప్పు, మొదలగు ఆహారములను విరివిగా తినవలసినదిగా ప్రోత్సహింతురు. కొంత కాలము క్రిందట లవణానందస్వామి యను పిచ్చి సన్యాసి యీ ఉప్పును గురించి అమితప్రచారము చేసి దానితోనే అకాలమున మరణించెను. గాంధీ మహాత్ముడు అప్పటిలో ఆ ప్రచారమునకు తోడ్పడెను. ఇప్పటికిని గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు యీ ప్రచారమును మానలేదు. నిజమేమనగా, సేంద్రియమైన సోడియం క్లోరైడ్ దేహమునకు మేలుచేయునది, అవసరమైనది. నిరిందిరియమైన సోడియమ్ క్లోరైడ్ దేహమునకు విరోధియైనది. దీనిని ఆహారముతో చేర్చి తినినప్పుడు ఇది దేహమునకు సహాయపడక పోవుటయేగాక ఆహారమును జీర్ణముచేయవలసిన జాతరాది జీర్ణరసములు యీఉప్పును సమరస పరచుటకు మాత్రమే వినియోగపడి సక్రిమమైన జీర్ణక్రియకు భంగము కల్గును. అలవాటుయొక్క

బలమునకు లోబడియున్నవారు ఉప్పుయొక్క వాడుకను సాధ్యమైనంత త్వరలో మానివేయుటకు కృమకృమముగా తగ్గించుట మంచిది. ఉప్పు ఆహారములో కలిపి తినినప్పుడు నోటి నుండి, లాలా జలగ్రంథులనుండి నీరు ఎక్కువగా ఊరును. ఇట్లే జీర్ణయంత్రము నందలి యితర భాగములందును జీర్ణరసములు కుప్ప తెప్పలుగా ఊరును. ఇట్లు దినదినమును ఊరుట వలన జీర్ణరసములయొక్క ఉత్పత్తి పరిమితి లోను, గుణములలోను దిగనాసిల్లి పోవును. బలవంతముగా ఉప్పువేసి జీర్ణరసములను

ఊరింతుమేని దేహపోషకములుగా నుండవలసిన రసములు యీ వాడు ఉప్పును సమరస పరచుటకు వినియోగపడి రక్తముయొక్క బలముతగ్గి నానావిధరోగములకును దేహము లోబడిపోవును. ఉప్పుయొక్క వాడుక కూడా పొడుము, కాఫీ, చుట్ట మొదలగు వాని వాడుకవలెనే నడమంతరముగా వెంట బడిన కుక్కలు, గుర్రులు. అన్ని దుర్వ్యసనములకు వలెనే దీనినికూడా ప్రయత్నముచేసి మానివేయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ (ట్రస్టు - బెజవాడ

1941 సం॥ రం మార్చి - యేప్రియల్ నెలల లెక్కలు

జములు : జెనుకటి నెల నిలువ 28-14-2; ప్రకృతి పత్రిక 67-14-0, పుస్తకములు 25-5-6; రంగుకాగితాలు 0-6-0; తిరుగళ్ళు 6-0-0; అడ్డలు 18-0-0, జనరల్ పోస్టేజీ 0-0-6 గాంధీ కో-ఆపరేటివు బ్యాంకు 130-0-0, అడ్వాన్సులు 12-4-0, అప్పుల వసూళ్ళు 11-8-0, మొత్తం 300-4-2.

ఖర్చులు ప్రకృతి పత్రిక 10-4-9, పుస్తకములు 2-15-6; కొయ్యతిరుగళ్ళు 7-0-0; మిసలేనియసు 0-11-6, స్టేషనరీ 0-6-3, నాకర్లు 36 8-0, జనరల్ పోస్టేజీ 4-5-3; ఇంటిపన్నులు 6-9-3, గ్రంథాలయము 6-0-0; అచ్చుపని 139-3 0 భరణములు 16-10-8; అప్పులు ఇచ్చినది 26-5-10, బాకీలతీర్చినది 39-13-6. నిలువరోకం 3-6-8, మొత్తం 300-4-2.

కో॥ ఆ॥ నా॥ శర్మ, మేనేజరు.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మాగ్నలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవలకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు నూల దేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, ఆందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.



మంత్రయోగ విభూతి

వైద్యరాజ దంటు సుబ్బావచాని



మం త్ర ము

మంత్రమును ననువలన దరింపచేయునది ఆత్మ మనస్సుల సంయోగము యోగము. ఈ యోగముఁ గర్మలయందుఁ గాశలమనియు జెప్పుదురు. నేటివారు చాలమంది, పనిలేనివారు వృద్ధులు, సోమగులు, ప్రొద్దుపోక జపమాల దీప్తుకు సాధనమైనది మంత్రమని యభిప్రాయము కలిగియున్నారు.

యోగమును బ్రపంచవిముఖు లభ్యసింపఁ దగిన దనుకొనుచున్నారు. కాని, మన పెద్దల యేర్పాటునుబట్టి, చూడగా మంత్రయోగములు రెండును వ్యవహారమునకు, బరమార్థమునకును వినియోగ పడునట్టివియే కాని, వ్యవహారమునకు విరోధమగునట్టివి కావని తెలియుచున్నది.

తపమనగా నుపవాసాదులచే సాత్వికాహారము సేవించుటచే గాయశోషణము కలిగించి నిద్రాలస్యాదుల జయించుట. అట్టి తపశ్శుద్ధమైన శరీరములు మంత్రజపమునకు, యోగసాధనకు ననువై యుండును.

మంత్రసిద్ధి మహోత్సవముగా నెంచబడినది. కావున నొక మంత్రదీక్షాగ్రంథమునకు “నిత్యోత్సవనిబంధమాల”యను నామముంచబడినది.

యోగసిద్ధియు నట్లు తమ పదముగా నెంచబడినది కావుననే “సైర్యం యోగమహోత్సవే యది భవే త్త్రైలోక్యరాజ్యేన కిం” అని చెప్పబడినది. యోగమహోత్సవమునందు సైర్యము

కలిగెనా, యది ముల్లోకముల నేలుటకంటె నెక్కువైనది. అట్టి మంత్రయోగముల పరమావధి నటుంచి సామాన్య సిద్ధుల విచారితము.

తేలుకాటునకు మంత్రము, పాముకాటునకు మంత్రము, బెణుకులకు మంత్రము లోకమున వాడుకలో నున్నవి. కొన్ని చర్మవ్యాధులకు మంత్రముచే నివారణ మున్నది. మంత్రప్రభావముచే జలమువలని యాపత్తు నివారింపవచ్చును. దవానలమును శమింపజేయవచ్చును. వారుణజపముచేతను, కారీ రేష్టిచేతను వర్షము కురియింపవచ్చును. అరుణమంత్రపారాయణంబున సుఖప్రసవము కలుగును. దూరశ్రీవణ దూరదర్శనాది సకలసిద్ధులును మంత్రసాధ్యములు.

బ్రహ్మస్త్రాది మంత్రప్రయోగములు పురాణ ప్రసిద్ధంబులు. రాజులు, చోరులు, శత్రువులు, సమస్తదుష్టమృగములను మంత్రశక్తికి వశమై యుపద్రవము సేయజాలకుండు. అసహాయులై మును లరణ్యంబుల దపంబొనరించు నపుడు వారల తపఃప్రభావంబువలన, సహజవైరము గల జంతువులు సాన్నిధ్యబలముచేతనే సాహారము కలిగి మెలంగుచుండు.

సీ. “ఆవులు నాక గన్నర మోడ్చుపులులును బులులచ న్నడువంగ బోవు లేళ్లు—”

లౌకిక విద్యలుకూడా మంత్రసహితములై పీఠ్యవత్తరములై సిద్ధించు. గ్రంథమూలకముగా, నుపాధ్యాయులవద్ద చదువు శాస్త్ర

ములు సారస్వత మంత్రోపాసనచే శీఘ్రముగా వశ్యంబు లగును.

కాళిదాస మహాకవి, శ్రీనాథుడు, పోతరాజు, మూకకవి, మొదలగువారందఱును మంత్ర ప్రభావముచే మహానీయు లైనట్లు తెలియుచున్నది. శ్రీనాథుడు.

“బ్రాహ్మీదత్త వరప్రసాదుఁడు.”

పోతరాజును “రామభద్రుడు పలికించెను” అనగా నాతడు రామమంత్రోపాసకుడు. మూక కవి కామాక్షీ వరప్రసాదుఁడు. కాళిదాస మహాకవి విషయము ప్రసిద్ధము.

“యే త్వా మంబ న శీలయంతి మనసా తేషాం కవిత్వం కుతః”

ఆముక్తమాల్యద యను కృష్ణరాయని మహాప్రబంధమున బ్రసిద్ధుడగు విష్ణుచిత్తుడు మంత్ర దేవతానుగ్రహంబున బాండ్లరాజు సభలో బండ్లితుల నోడించి స్వమతము స్థాపించెను. అగ్నిపాసనచే మేధావులు, వర్షస్వ లగుచున్నారు. “మేధావీ భూయాసం” “వర్షస్వీ భూయాసం” సామాన్యముగా నుదక మందు జేసిన స్నానము పరిశుద్ధిమాత్రమునొసంగును. అఘమర్షణ మంత్రములచే జేసిన స్నానము పవిత్రత నొసంగును.

రోగనివారణమునందు సూర్యోపాసన ప్రత్యక్ష ఫలప్రదమై నేటికిని సార్వజనినమైన ప్రసిద్ధి గాంచియున్నది. “మమ శరీరే వర్తమాన వర్తిష్యమాణ” నా శరీరమందున్నవి, రాబోవు నవియు నైన వాత పితృ కఫోద్భవ నానానిమిత్తములగు రోగము లన్నియు నివారించుటకై యీ సూర్య నమస్కారములు చేయుచున్నానని సంకల్పము.

ఖడ్గవిద్య యభ్యాసముచే లభ్యమగున దైనను ఖడ్గమంత్రోపాసనచే నమోఘమై సిద్ధించు. నకులుడు ఖడ్గవిద్యలో సిద్ధుడగుట ప్రసిద్ధము. వీణాగాన మభ్యాసముచే లభ్యమగున దైనను మంత్రమున సిద్ధించునదియగుట మంత్రశాస్త్ర ప్రసిద్ధము.

అట్లే యోషధు లన్నియు రసగుణ విచాక ప్రభావాదుల సహజముగా దాల్చియు, నయ్యై కాలవిశేషంబుల సమంత్రకముగా నుద్ధరింప బడినవి శతగుణాధిక వీర్యవంతము లగుట వైద్యశాస్త్రప్రసిద్ధము. నేటికిని సంప్రదాయముగా విద్య గ్రహించిన వైద్యులు ధాన్వంతర మంత్రదీక్ష కలవారలేను.

‘మర్దనము గుణవర్ధన’మని చెప్పబడియున్నది. ఖల్వమును మంత్రపూత మొనరించి స్థలమునందు “ఉత్తిష్ఠంతు” అను మంత్రముచే భూతములను బారద్రోలి, యఘోర మంత్రములచే దిగ్బంధనము గావించి రుద్రగాయత్రీ మంత్రముచే మర్దించిన యోషధము మహాఫలవంతమగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. “రుద్ర గాయత్ర్యా మర్దయేత్”

ధనుర్వేదమునందును విల్లునకు నేర్పడిన వెదురు బద్ద కొట్టుటకు మంత్రమున్నది. ప్రతి పర్వము (కణువు) నందును మంత్రము విధి ప్రకారము జపించి, సంస్కరించిన బద్ద ధనువుగా సిద్ధించునని చెప్పబడియున్నది.

నేటికిని బలప్రదర్శనము నేయువారలు, మాను మంతు నుపాసించురు. జగత్ప్రసిద్ధి గాంచిన కోడి రామమూర్తి వీరాంజనేయోపాసకుడు. ఆతని శిష్యుడు ప్రకృతము హైదరాబాదులో వరల్చు చాంపియనుగా బ్రసిద్ధి పొందిన లక్ష్మీ

నారాయణనాయకు తాను బ్రసన్నాంజనేయు నుపాసించుచున్నా నని చెప్పినాడు.

పరమేశ్వరుండు పరమకారుణికుండై శిష్టాచార గ్రహితులై విద్యావిహీనులై యరణ్యములలో నుండు కోయ చెంచు బోయజాతుల వారల యుపయోగమునకై తాను శబర వేషము ధరించినపు డాయా దేశభాషలలో శాబర మంత్రీములను సృష్టించెను.

విద్యావంతు లయ్యును గపటము, నసత్యము కలిగియుండిరేని యుత్తమజాతులవారికి గూడ ఋషీమంత్రము లొక్కొక తటి సిద్ధింపవు. కల్ల కపట మెఱుంగని కొండజాతుల కమాయకు లగు వారి శాబరమంత్రీములు సులభముగా సిద్ధించు. ఇది యనుభవసిద్ధమైన దగుట దేశ సితిగతు లెఱింగినవా రెఱుంగుదురు. షడ్విధ మంత్రీప్రయోగములను కోయవా రెఱింగి యున్నారు. పెద్దపులులనుజెవిపట్టి, తేగదూడల వలె నీడ్చి తేగలవారు నేటికి నున్నారు.

అదృశ్యఘటిక నైషధప్రసిద్ధము. తిరస్కరణీ విద్యమంత్రశాస్త్రప్రసిద్ధము. పాశుపతాస్త్రము “ఘోత్ర సేసికొను” పట్ల నరణ్య పర్వమునం దయ్యస్త్రంబు సర్పాకారంబున ఘోరంబై దుష్పాపంబై యుండుటయు, శతరుద్రీయంబు జపించినపిదప నది వశ్యంబై నవ్యంబై సైంధవ వధ కువయోగించిన దనియు ప్రసిద్ధము.

శైదికులు, మాంత్రీకులేకాక, రాజుల వ్యావ హారికులుకూడ మంత్రీభావ మెఱింగియే వ్యవహరించిరి. కృష్ణదేవరాయలు తన గ్రంథ మునందు గురు మంత్రీ దేవతా విశ్వాసంబు నిరూపించియున్నాడు. విష్ణుచిత్తుడు “ద్వయ సద్మ పద్మపదనుండు” ద్వయ మను మంత్రీ మునకు స్థానమైన పదనముకలవా డనగా

ద్వయమంత్రమునుజపించువాడు-అని యర్థము. “విల్లిపుత్తూరులోనున్న విష్ణుచిత్తుఁ డతుల తులసీ సుగంధ మాల్యమును మూలమంత్రీ మున నక్కు సేర్చుచో మనారు, దారమధు రోక్తి నిట్లని యానతిచ్చె.”

మూలమంత్రీ మిచట “నారాయణాష్టాక్షరి”. ఇష్ట దేవతాప్రార్థనంబుసేసి మున్నే కళింగ దేశ విజగీషామసీషన్ దండెత్తిపోయి, విజయ నాటిం గొన్ని వాసరంబు లుండి, శ్రీకాకుళ నికేతనుండగు నాంధ్రీ మధుమథను సేవింప బోయి హరివాసరోసవాసం బచ్చట కావింప నప్పణ్యరాశి చతుర్థయామంబున సాక్షాత్క రించె—”నని కృష్ణరాయలు గచించి తన మంత్రీ విశ్వాసమును బ్రకటించెను.

అమరావతీ పాలకుం డగు వాసిరెడ్డి వేంక టాద్రీ నాయండు, పంచాక్షరీ మంత్రీ జప తత్పరుండు. 108 శివాలయంబులు కట్టించి పవిత్రుండగుట ప్రసిద్ధంబుకదా.

చల్లపల్లి సంస్థానాధీశ్వరులకు శివగంగ క్షేత్ర దైవత ముపాస్యము.

నూజివీడు సంస్థానాధీశ్వరుల కిష్టదైవము “శోభనాచలాధీశ్వరుడు;” మైహిశూర మృహా రాజులకు మహిషాసురమర్దని, శివాజీమహా రాజునకు భవాని, యుపాస్యదైవతము లగుట ప్రసిద్ధము.

“శివమంత్రీమునకు ‘మా’ బీజము. మాధవ మంత్రీమునకు ‘రా’ బీజమని త్యాగరాయల వారు తన మంత్రీవిశ్వాసము బ్రకటించెను. “తారకమంత్రీము కోరిన దొరకెను” అని గానముచేసి, రామదాసు తన మంత్రీదీక్ష బ్రకటించెను.

జగన్నాథ పండితరాయలు హయగ్రీవమంత్రోపాసకుడు.

కృష్ణరాయ లష్టాక్షరీమంత్ర తత్పరుడు.

త్యాగరాయలు, తారకమంత్రోపాసకుడు. మొన్నటి విశ్వదాత “నాగేశ్వరరాయలు” పంచాక్షరీ మంత్రోపాసకుడు. మహాన్యాస మంత్రశ్రవణ కుతూహలుడు.

కేవల వ్యాపహాసికుడై కేవల దారిద్ర్య దశతో బ్రాహ్మణి, గజాంతైశ్వర్య మనుభవించిన మాడపాటి వేంకటేశ్వరరాయుడును నిత్యము మంత్రతీర్థము గ్రహింపక, న్యాయస్థానమునకు, గార్యస్థానమునకు బోలేడు.

మంత్రవేత్తలగు వారి ప్రభావము కనిపెట్టియే రాజులు మాంత్రీకులకు, వైదికులకు దగిన వసతిని గలిగించి, వారిదీక్షలను గాపాడి, వారి మంత్ర బలమున దా మైశ్వర్య విజయముల బవిత్రతను గాంచెరి.

యుద్ధముల యందు, “నగ్ని ప్రాకారము” మొదలగు ప్రయోగములచే నేడు విద్యుత్తుంతులచే శత్రువుల ఆగినట్లు, నాపజాలి యుండిరి. అంజనముచే నిధి నిక్షేపములు కనిపెట్ట గలిగిరి. చోరకర్మకుగూడ మంత్రసహాయమున్నట్లు మృచ్ఛకటిక నాటకమందు జెప్పబడినది.

యోగము.

ఇంక యోగప్రభావము నిరూపింపబడును. ఉపనయనమునాడు ద్విజులకు బ్రాహ్మణింపబడుచుండు ప్రాణాయామము నేటికాలమున నుపేక్షింపబడుచున్నది. యోగమంత్రముల సిద్ధులు, సర్వజన సాధారణములై యున్నవి. ద్విజేతరులకేకాక, యవన పుల్కన మ్లేచ్ఛా

దులకు గూడ జిజ్ఞాసువులగు వారి కుపదేశమునేయ బడుట భరత ఖండమున బ్రసిద్ధము. “యంత్రము, తంత్రము, మంత్రము గురునియంత్రీతు లగువారికి సిద్ధించు”నని పెద్దలందురు. ఓషధులు మంత్రసహాయమున వీర్యవత్తరము లగును

మంత్రము యోగసహాయమున నధిక వీర్యము కలది యగును. యోగము జ్ఞానముచే వీర్యవంత మగును.

అన్నింటికిని శమదమాదులు, యమ నియమాదులు, సత్యశౌచాదులు నధికార ప్రదములు.

హఠయోగ మని, రాజయోగ మని యోగము రెండు విధములు.

బడిత తీసికొని పశువు వెంటఁబడి పరువెత్తి, దాని బట్టి, మరలించి, కట్టుగుంజ కడకుఁ దోలి కట్టివైచుట యొక మార్గము. ఇది హఠయోగము. పచ్చగడ్డి చేతఁబట్టుకొని ‘క్షుండా’ ‘దా అమ్మ దా’ యని పిలవినచో శ్రమలేకయే పశువు వచ్చి కట్టుగుంజకడ నిలువఁబడి, కట్టివేయఁబడును. ఇది రాజయోగ మనఁబడును. ఇవి రెండును మనసును వశ్యము చేసికొను తోవలు.

యోగమున మానవుఁడు దీర్ఘాయుష్కంతంఁడగును. అభేద్యము నచ్చేద్యమునగు శరీరము ధరించుచుండును. ఆకాశగమనాదిసిద్ధులు కల వాఁడై యుండును. సకలలోకముల సంచరించును.

జ్ఞానసహితంఁడై బ్రహ్మతాదాత్మ్యము నొందఁజాలియుండును.

సామాన్యపక్షమున రోగములను జయించును.

కపాలాసనంబున వలీ పలితంబుల జయించును. మయూరాసనంబున యక్ష్మత్ప్రహారంబులు జయించును. కుంభకంబున స్థావర జంగమవిషంబులు హరించు. అగ్నిదీప్తికలవార డగును. ఇంద్రియ స్తంభనము కలవార డగును.

ప్రాణాయామ ప్రాధాన్యము కలిగినది యోగము. దూర శ్రవణాదిసిద్ధులు యోగంబుననుగలవు. ఇందుఁ బ్రణవనాద శ్రవణలాభము కలుగును. షణ్ముఖ మొదలగు ముద్రలు అభ్యాసయోగమున విశేష ఫలప్రదములు. ప్రాణాయామంబున నున్మథజయంబు సిద్ధించు, కవిత్వము కలుగు. వేమన మొదలగువారు యోగసిద్ధిగా కవనముం బడిసినవారే.

యోధులకు, రోగులకు, భోగులకు, యోగులకు గూడ ధర్మసాధనమైన శరీరమును నకల సిద్ధులకు వినియోగించు నుపాయము ప్రాణాయామమునఁ గలుగును.

జ్ఞానరహితంబులై మంత్రయోగంబు లుత్తమ ఫల ప్రాప్తకంబులుగా నుండవు. దుష్టుల చేతులంబడి, యవి పరపీడాజనకంబులై యుండు. మంత్రములతో నన్యోన్య ప్రయోగంబులు గావించుకొనుచు రాగ ద్వేష పరాయణులు తుద్రీసిద్ధులకై పోరాడుచుండురు.

ఉత్తమాధికారులు దుష్టశిక్షణ, శిష్టరక్షణమునకై మంత్రయోగముల వినియోగింతురు.

ఉత్తమోత్తము లంతశ్శత్రు) విజయమునకై

వీనినుపయోగించుకొని బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నులైరి. యోగశక్తిచే గ్రహ సక్షత్రముల సంచారఫలముల నెఱింగిరి. యోగముచే నాత్మ తాదాత్మ్యము ధరించి యద్దానిచే సర్వజ్ఞులై పండితులు, కవులు, కళాకోవిదులు వారి వారి తంత్రములయం దుత్తమ ప్రతిభ గాంచిరి. లౌకీకమగు సాధనలకు లొంగని వన్నియుఁ దపంబున నెఱుంగఁదగునని వేద నిర్ణయము “తపసా తద్విజ్ఞానస్వ” — ప్రాధాన శాస్త్రము లన్నియు మహర్షులు, యోగబలంబుననే కనుఁగొనిరి. ప్రయోగము మాత్రము మధ్యమాధికారుల కభ్యాసమున లభింపఁగలదు.

సామాన్యసాధనకు మంత్రయోగములు, సామాన్య శకటమునకు ధూమయంత్ర సహాయమువలె నధికవేగము గలిగించునవి.

సామాన్యవిద్యా కళోపాసకులు మంత్రయోగ సహాయంబున నసాధారణు లయ్యెదరు.

ధనమువలెనే, వివేకవంతు లరచేతిలోని మంత్రయోగములు సద్వినియోగము కలవై మహాఫలదము లగును.

ప్రమాణబుద్ధి తఱిగిన నేటికొండఱ కీ మంత్రయోగములపై నాసక్తి కలుగుట కీవ్యాసము రచింపఁబడినది. ఆసక్తికలిగినవారు తద్విదులైన వారివలన విశేషము లెఱింగి, వారివారి సాధనల కనుకూలమగు కొలఁదులలో నభ్యసించి సిద్ధిమంతు లగుదురుగాక.

మోక్షానికి ప్రణయము అడ్డువస్తుందా?

అత్తార్ అనే సూఫీకవి యిలా అన్నాడు

“నా స్తికుని నా స్తికత యేల? నాకు వలదు;
నా స్తికుని యా స్తికతకేని యానపడను.
చిత్త సంశుద్ధి గోరెడు మత్తునకును
రాగసంతప్త వేదనారజమెచాలు!”

అని పాడెను. ముగ్ధస్మేరమగు ప్రేయసీ మోహన ముఖారవిందముపై గప్పిన ముసుగు దొరంగినచో నే చిత్తముయొక్క శాంతి సౌధముపై పిడుగులు పడవో, యా జీవచ్ఛవ చిత్తము నిరతిశయ లావణ్యగుణ పరిపూర్ణమగు భగవద్వీలాసము నేరీతి గను గొన జాలును? ఏ శిథిల మనస్కుడు తన మధుర నిశీఘలను ప్రణయిసీ దృగ్విలాస విభ్రమముల మననము సేయుచు గడపుట నెరుగడో, వాని కానంద స్వరూపుడగు ప్రణయమూర్తిని ధ్యానించుచు రాత్రులు తపించు భాగ్యమెట్లు బ్బును? ఏ గరోపహతుడు దన ప్రణయనిధా

నము నెల్ల ప్రేయసియొక్క మదగజ గమన గర్విత చరణద్వయంబుపై సమరంబు జేయ లేదో, వానికి నాత్మస్తుత్యహంభావ రూపము లగు శిలావిగ్రహముల బగల్పుట కేరీతి శక్తి గలుగును? ఏ శుష్కహృదయము మనోహరిణీ మధురాధర సంజనిత గానామృతముచే నున్నతమై పరిభ్రమింపదో, యది పరమ పురుషుని వేణునాద సుధాలహరిచే నెట్లు తరంగితమగును? పూర్వము కాలిన వత్తియే తీవ్రముగా నంటుకొని జ్వలించునుగాని క్రొత్త వత్తిని పెట్టిన దీపము వెలిగించుట కాలస్యమగును గదా?

“వేదనాభర చిత్తమందున
వేగమే ప్రణయంబు బుట్టును
పొగలువెల్లెడు దీపకళికలు,
పొంగి వేగమె వెల్లవే?”

పొగాకు—దానిరోత

పొగాకువలన ప్రపంచము భస్మమగుచున్నది. పొగాకులో “నికోటైన్” అను విషమున్నది. పొగత్రాగువారి కది పూర్వీతిత్తులలో చేరి చిల్లులు వేయును. ఎక్సరే ఫోటోలో పొగత్రాగువారి ఊపిరితిత్తులను చూచి యైనను మానండి. పొగత్రాగువారు నోటితో గాలిని పీల్చెదరు. నోటితో గాలిని పీల్చుట వలన గొంతులో టాన్సిల్సు పుట్టి క్రమేణ “డిఫ్ఫిరియా” యను వ్యాధిగా మారి అకస్మాత్తుగా మరణించెదరు. పొగత్రాగవద్దని ప్రచారము చేయునపుడు, పొగాకు పంట నాపకూడదా, పొగాకునమ్ముట నాపకూడదా యని పొగాకుతో ఫనిగల ప్రజలు ప్రశ్నించెదరు. పొగా

కును పైకముకొరకు రైతులు పండించుచున్నారు. వర్తకులు అమ్ముచున్నారు; దాని నుండి లాభము పొందువారు మానరు. పొగత్రాగువారి కన్ని విధముల నష్టమే గాని లాభములేదు. కనుక నష్టపడువారు మానుట మంచిది.

పొగత్రాగు టైలర్లకున్ను, చాకళ్ళకున్ను మన బట్టల నీయకూడదు. ఇచ్చినచో చిల్లులు పడక తప్పవు.

పొగాకు నుసయోగించువారి అంగళ్ళలోను హోటల్సులోను, యే వస్తువు లయినను కొనకూడదు. తినే వస్తువులు రోతగా నుండును, గుడ్డలు చిలులుపడి యుండును,

రోగికి కలరా తగిలిన వెంటనే ప్రతిసారి విరేచనమైనతోడనే మొదట వేడినీళ్ళతో ఎసీమా ప్రారంభించి వెంటనే చన్నీళ్ళతో ఎసీమా చేయించుకోవలెను. మొదట వేడినీళ్ళు ఎసీమా అయినతర్వాత అయ్యే విరేచనములకు చన్నీళ్ళతో ఎసీమాలో నీళ్ళుతగ్గించి ఒక పైంటు, రెండు పైంటుతోనే నీరుపోసి చేయుచుండవలెను.

కలరారోగికి విరేచనములు పూర్తిగా తగ్గవరకు ఆహారము ఏమియు ఇవ్వకూడదు. వాంతులున్నవారికి బాగుగా నీటిని వెక్కనముగా త్రాగించి వాంతి పూర్తిగా అగువరకూ వాంతి చేయించవలెను. అరగంట అయిన వెనుక ఎసీమా చేయించవలెను.

కలరాకాలములో ఆహారనియమము జనులు ఆహార నియమములను అనుదినమును జీవితములో పాటించుచుండిన, అంటుజాడ్యములను దేశములోనుంచి పారదోలవచ్చును. ఇట్టి దీక్ష జాతిలో వ్యాపించి ఆరోగ్యనంతు లగుటకు కోరిక హెచ్చిన మన హిందూజాతికి అలవాటు లేని కాఫీ, టీ, కోకో మొదలగు పానీ

ములు, అనగత్యమగు మధ్యమధ్య ఫలాహారములు మానివేసి నియమితాహారములను ప్రకృతి సంఘముద్వారా తెలిసికొని తాము బాగుపడి జాతిని బాగుచేయవలెను.

ప్రతి గ్రామములోను ఆరోగ్యము సదా చెడకుండటకును, గ్రామములలో వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు ప్రతివారు క్లబ్బులకువచ్చి ఆడుకున్న విధముగా స్వతంత్రముగా చికిత్సలు చేసికొనుటకు గ్రామములలో ఖాళీ ప్రదేశములలో కొన్ని తొట్టెలు కట్టించి, యెసీమాలు చేసి కొనుటకు తగిన వీళ్ళు ఏర్పాటు చేసికొనగలుగుచో గ్రామములలో వ్యాధులుండవు. పల్లెలలో కాలువలవారిసీ, దిగుడుబావులున్న తోపులు తోటలలోను, యుల్ ట్రిసిటి నీళ్ళు కొళాయిలున్న పట్టణములలోను ధర్మకర్తలు, లోకల్ బోర్డువారు, మ్యునిసిపల్ వారు, ఆరోగ్యము ప్రజల క్షేమముకోరు సంఘములు చేయుటకు అవకాశములున్నవని నేనుమిక్కిలి ఆశించుచున్నాను. పై అంశములు నాకు ప్రకృతి మార్గములందు 30 సం॥ల అనుభవముతో వ్రాయుచున్నాను.

అలసట

శరీరముగాని, మెదడుగాని అలసిపోయినపుడు మన దేహములో నొక విధమయిన విషము తయారగును. అలసినపుడు విశ్రాంతి తీసికొనదమేని ఆ విషమునకు తగిన విరుగుడు తయారగును. ఈ విరుగుడు మనుష్యులు తయారు జేసినది కాదు. ఇది సృష్టిలోనే తయారగుచున్నది. ఎవరైనను విశ్రాంతి యనబడు నీ యాషధమును వైద్యసహాయము లేకుండనే బడయగలరు. అలసట వచ్చినపిదపగూడ పనిచేయుటవలన క్రమ క్రమముగ పటుత్వము తగ్గిపోవును. కావున నెవ్వరును శక్తిని మించి దేహముతోగాని, మెదడుతోగాని పనిచేయుకుందురుగాత. అధిక పరిశ్రమముచేత నలసట పొందినవారు వైద్యులను బట్టుకొని దేవులాడుటకంటెను అలసటవలన కలుగు విషమును తొలగించి యారోగ్యమును కలిగించెడి విశ్రాంతిని నేవించుట ముఖ్యము.

80 దినముల ఉపవాసము

అమోఘ చికిత్సావిధానం

గనేరియా, మధుమేహము, పక్షవాతము నిర్మూలమైనవి.

మహాశయులారా !

కృత్రిమాషధనేవలో, గుణము పొందలేక, విసివి వేసారెడు దుర్భరవ్యాధి బాధితులగు సోదర సోదరీమణు లెల్లరు అనవసరంగా అర్థం, కాలం, వ్యర్థపుచ్చక, ప్రకృతి చికిత్స నాచరించి, తప్పక ఆరోగ్యం పొందవలెననే ఆశయంతో స్వీయానుభవాల, నీపత్రికా ముఖాన సంతసముతో వెల్లడించగోరుతున్నాను.

కృష్ణాజిల్లా గన్నవరం తాలూకా, గారపాడు నా నివాసం. వయస్సు నలుబది. 1922 లో గనేరియా వ్యాధిని గడించుకొన్నాను. అనంతరం అచిరకాలములోనే సమామేహ వ్యాధులు గూడ సంక్రమించాయి. వైద్యుల నాశ్రయించాను. ఆయుర్వేద యునాని మందులెన్నోనేవించాను. లాభం శూన్యమైంది. అలోపతిక్ వైద్యాన్ని ప్రారంభించి ముప్పది వరకు ఇంజక్షన్లుగూడా చేయించుకొన్నాను. వాటివల్ల తాత్కాలికోపశాంతి మాత్రము కలిగి తిరిగి రెండు నెలలకే వైద్యులు రెట్టింపు బలంతో బయటపడ్డాయి. కొండనాలుక్కి మందురాస్తే ఉన్ననాలుక ఊడిపడ్డట్లు రస, విష, గంధకాది దారుణ ప్రయోగాల వల్ల ఉన్నరోగాలు పోకపోగా మీదుమిక్కిలినోరు పట్టుబట్టి చిగుళ్లు వాచి తీవ్రవేదన గలగడమేగాక, 1931 లో పక్షవాతంకూడ, నా పక్షం పహించింది. దీన్ని మాన్యుకోవాలని, మందులు పుచ్చుకోగా, నాపని సగారాను జోకొట్టినట్లయింది. 1936 నాటికి మహోగ్రమైన మధుమేహము కూడ సంప్రీప్తించింది. నాటి గా అవస్థ చెప్ప తీరదు. నరాలేవీ పట్టి

యవు! నాలుగడుగులైనా నడువలేను. వంటికి వస్త్రం తగిలితే, తేలుకుట్టికంత మంట. రక్తం చెడి, శక్తి నీరసించి జీవచ్ఛనాన్నైనాను. అప్పటికి, మందులవల్ల లాభములేదని నిశ్చయించుకొని గత్యంతరంలేక, జీవితాశను వీడి, విధిని దూరుకుంటూ, మృత్యు దేవత దయకొరకు నిరీక్షిస్తూండగా, అదృష్టవశాత్తు గుంటూరుజిల్లా రేపల్లె తాలూకా మోర్తోట శ్రీయోగాశ్రమోదంతం నా చెవినిబడ్డది. తత్క్షణం దింపుడుకళ్లాశతో, అచ్చటికి వెళ్లి, ఆశ్రమ చికిత్సకులకు నా స్థితిని మనవిచేసుకోగా, వారు నన్ను చూచి జాలిపడి ఆదరించి పృథిచికిత్స చేయింపనారంభించారు.

చికిత్సకులు, వయసున బాలురైనను, నైషిక్ బ్రహ్మచర్యంలో అపరశుక యోగులని, రోగనిదాన, చికిత్సానుభవాల్లో సిద్ధహస్తులని చెప్పితిరాలి. ఆర్తత్రాణ పరాయణుడైన ఆ బాలయోగి కరాఘవేంద్రనామఋషార్థకము. నా తత్త్వాన్ని గమనించి, అజాక్షీర ఫలాహారాల్లో శాస్త్రీయముగా స్నానచికిత్స, సడక పరిశ్రమ, ఆదిత్యపేటికా స్నానము, మృత్తికాస్నానం, ఉపవాస చికిత్సలు చేయించారు. నెలరోజులు గడిచేసరికి, గనేరియా మొదలైన రోగాలన్నీ కొంతవరకు శమించాయి. ఇట్లారెండు నెలలు గడిచాయి ఈ డిశంబరు 14 వ తేదీని దీర్ఘోపవాసం ప్రారంభించి ఏక దీక్షగా 80 రోజులు సాగించి పూర్తిజేశాను. ఉపవాస దినాల్లో స్నానం, యెనిమా, సడక పరిశ్రమచేసే వాణ్ణి. ప్రారంభంలో ప్రతిరోజూ 5 మైళ్ళు సడక. ఇందులో విశేష మేమంటే, ఉపవాస

దినాలు హెచ్చినకొద్దీ, దేహబలం తగ్గిపోడానికి మారుగా హెచ్చడం ప్రారంభించింది. శక్తి హెచ్చినకొద్దీ, నడక పరిశ్రమను అయిదునుండి పదిహేనువరకు హెచ్చించాను. ఈ ప్రకారం దినదినం నేను పరుల సాయం కోరక, నా పనులు నేను చేసుకుంటూ ఏడు మైళ్ళలో నున్న రేపల్లె బస్తీకి వెళ్లి, కొంత బరువును మోసి తెచ్చేవాణ్ణి. నిటువవాసంచేసే నా కీ శక్తి యెట్లా వచ్చిందో చెప్పలేను. కాని డెబ్బది ఆరవ రోజునుండి మాత్రం, శక్తి క్షీణించి అంతగా నడువలేక పోయాను. ఈ చికిత్స ప్రారంభంపక పూర్వం, నాలు గడుగులైనా నడువలేనివాణ్ణి డెబ్బదిఅయిదురోజు లుపవాసం చేసిన మీదట కూడ, పదిమైళ్ళు నడచి, బరువును, మోసికొని రాగలగడం యెన్నభై నా శ్శుపవసించడం, చరిత్రయుగంతో రికార్డు చేయడగ్గ విశేష మనడంలో అతిశ

యోక్తి లేదనే, నా మనవి. ఎండుపొట్టలోని మహిమ యీ రీతిగా ఋజువైంది.

ఉపవాసానంతరం కొంతకాలం పాలు, పండ్లు పుచ్చుకొన్నాను. ఇప్పుడు నా శరీరంలోని సర్వరోగాలునిర్మూలమైవాయి. పూర్ణారోగ్యం పొందాను. నూతనశక్తి, నూతన జేజుస్సుకలిగి తిరిగి పడుచువాణ్ణిగా మారాను. కాబట్టి నేటి నుండి ఇల్లు వళ్ళు గుల్లజేసే ఔషధ సేవను మాని వేసి సహజము, సనాతనము, సజాతీయము, అమోఘమునగు, సాత్త్వికాహార ప్రకృతి చికిత్సల నవలంబించి మన పూర్వులవలె వ్యయ ప్రయాసలు లేకుండ ఆరోగ్యభాగ్యంతో, ఆత్మస్వాతంత్ర్యంకూడ గడింపవలె నని, ఆంధ్ర సోదరులను ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు విధేయుడు,

పోతినేని సత్యనారాయణచౌదరి.

(252 వ పేజీ తరువాయి)

పొగాకు నుపయోగించువారిని పొయ్యివద్ద నుంచుట రోత. వారు పొయ్యిలోనే పొగాకు వుమ్మి నూసెదరు. పొగాకు నుపయోగించు పిజిషనులను పిలుచుట రోత.

పొగాకు నుపయోగించు మంగళ్యచేత క్షారము చేయించుకొనుట రోత. పొగాకు నుపయోగించువారికి క్షారము చేయుట రోత.

పొగాకు నుపయోగించువారి బండ్లలో మస మెక్కరాదు. పొగ, రవ్వలు, వుమ్మి మస మీదనే విడచెదరు.

పొగాకు నుపయోగించువారు తప్పక ఉమ్మి వేసెదరు. ఉమ్మినూయకూడదు. ఉమ్మిపూసే

వస్తువుకాదు. ఉమ్మిపోతే ఉత్త దే! ఉమ్మి అనగా “లాల” జలము. ఉమ్మి అనగా జీర్ణామృతము. ఎంత ఉమ్మి మ్రింగితే అంతబలము. ఉమ్మిపోతే గొంతు ఆరును. క్షయరోగ మేర్పడును. అజీర్ణవ్యాధు లేర్పడును. పొగాకు మాని నచో ఉమ్మిరాదు. బిడ్డలు “లాల” నూయరు. గనుకనే వారు గడ్డలు తినినను జీర్ణమగును. పసివారివలె పెద్దవారుకూడ వుమ్మి నూయకుండినచో జీర్ణమగును. ఆరోగ్యముగా నుండురు. ఉమ్మి నూయుట యనగా పొదుగునుండి పాలనుపిండి నేలపాలుచేసినట్లే! పొగాకు నుపయోగించనియెడల జీర్ణము కాదనిన్ని, విరేచనము కాదనిన్ని అనుకొనుట పొరపాటు.

పశువుల విలాపము

పబ్బతి వేంకట్రామయ్య శ్రేష్ఠి.

- సీ. స్వజ్ఞు డీశుండు సర్వజీవులకెల్ల, తనువులు సృష్టించు తరుణమందు
నేదేహీ కనువగు నెరయును దలపోసి, నిర్మించె నిలలోన నెనరుగలిగి
సర్వ జీవులకెల్ల సహజమా జ్ఞానంబు, సర్వేశు డొసగెను సదయుడగుచు
ప్రతి జాతి దేహీయు పరగ నిర్మితమైన, నా హాళిమును దిని యలరుచుండ.
- గీ. నఖిల జీవులకెల్లను నలవిగాని, మనుజుడేహంబు ధరియించి మహిని మీరు
తగిన యాహారమును వీడి ధర్మ మనుచు, పశువులగు మమ్ముభక్షింప పాడియగునె. 1
- సీ. జిహ్వాకింపగునట్టి చిత్రీమాఫలములు, యిలపైన యెన్ని యోగలిగి యుండ
బలము నిచ్చెడునట్టి పలురకంబులు వండి, దనవిగా దినుటకు ధాన్యముండ
తాళింపు కూరలు తలచినట్లుగ జేయ; కలవెన్నియో కూర గాయ లెపుడు
పాలును పెరుగును పశువుల మగుమేము, నిత్యంబు దయగల్గి యిచ్చుచుండ
- గీ. నిన్నియునుగల్గి దృష్టి యింతైనలేక, కఠినహృదయులై ఖండించి కరుణమాలి
మాదుశేవముల భక్షించి మనుజులార!, శ్రేష్ఠజన్మంబు వ్యర్థంబు జేయనేల? 2
- సీ. మాబీడ్డలను మాడ్చి మాపాలుద్రావి మా, తలలనుఖండించ ధర్మమగునె
మళ్లకుపోదికి మాపెంటి వేసి మా, యసువులు దీయంగ న్యాయమగునె
మోయని బరువులు మోయించి యెపుడు మా, ప్రాణముల్ దీనుట పాడియగునె
కొమ్ములు గొరిసెలు కొఱముట్లు జేయించి, పుడమిని హింసింప పుణ్యమగునె
- గీ. చేయరానట్టి కర్మల జేయుటెట్లు, న్యాయశాస్త్రముల్లాప్పనే యవనియందు
పశువుల పలలము భక్షించుపాపులార, మమ్ముహింసించుపద్ధతి మానుకొనుడు. 3
- సీ. పురములకై మీరు బోవంగదలచిన, నార్యుల దినశుద్ధి నడుగలేదె
మీ ముద్దుతనయుల మిథునంబుగా గూర్చు, జన్మపత్రంబుల జనువలేదె
కూతుళ్ళు వయసున ఋతుమతులై రేని, తారల యోగంబు తరచలేదె
శిరమున వెండుకల్ గొరిగింప దలిచిన, వారంబు నక్షత్ర మరయలేదె
- గీ. మంచిచెడ్డల తర్కించి మంచిపనుల, చేయుచుండెడి నరులార చిత్తమందు
మాదు శిరములఖండించి మహినిశేవము, నారగించెడి కర్మల నరయరాడె. 4
- సీ. పరగ నహింసయే పరమధర్మం బని, వేదంబు మొఱవెట్ట వినగలేదె
సర్వభూతంబుల శ్రద్ధగా దనవలె, గను డను శాస్త్రంబు గాంచలేదె
జీవులరక్షయే శ్రేష్ఠంబు నరులకు, ననియెడి నార్యోక్తి నరయలేదె
యవనిపై సుఖదుఃఖ మన్నిజీవులకును, గల దని మీమది దలచలేదె
- గీ. నీతిపల్కుల గమనింప రైతి రొక్కొ, మాదు పలలము భక్షింప మరిగి యెపుడు
జిహ్వాహాపల్యబద్ధులై చిత్రీహింస, జేయ మనసెట్లు బుట్టెనో చెడుగులార!. 5

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల	శల			
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు		
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0			
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
బాలెంతరోగము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0		చందాదారులకు	1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
వేదాంతము, ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
సుహాయోగము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు	2 8 0
నిర్విచారణీవనము	0 12 0	0 8 0			
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
రామతీరస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				చందాదారులకు	1 0 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.

PRICES. 20. POST FREE

JUST PUBLISHED

Human Culture & Cure

By

DR. E. D. BABBITT, M. D.,

WE are glad to announce

that the above book is now complete,
and has been sent already
to the pre-publication Subscribers.

- | | |
|----------|---|
| Part I | Philosophy of Chromopathy and apparatus |
| Part II | Sexuality and Sociology. |
| Part III | Psychology and Mental Healing. |
| Part IV | Nervous system and Insanity. |
| Part V | Diseases of organs and Cure. |

578 Pages

150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth.

For detailed prospectus
apply to:--

**The Chromopathic Institute,
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA**

ప్రకృతి

మా జై ద్యమాన పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెను వెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ ఆగుభవించుచున్న శారీరక, జాననిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజనీరులు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, తీయ, కున్న, రాసపుండు మొదలగు ఆసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, నూర్యకీణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారిము, ఆహార శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మృదన మొదలగునావివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే. మాదిరి సందిక ఉచితం.

750 పుటలు. **నునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యూబిక్, M.D, I L.D., గారితో ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంశీకరణము.
సుసంకల్పములగు నూర్యకీరణ చికిత్స, వ్యవచిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లింగు విచలముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యముల నేకములు రాష్ట్రముగా వివరింపబడినవి
నిండు కాలికోశైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పట్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పో నే జి పి త్యే క ము . గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేట్రాజు గారి చే రచింపబడినది
వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.
అహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినీగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినీగూర్చి ఇది సవగ్రహింప గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సంజేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కురుస్తుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సంజేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతిశాస్త్రాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

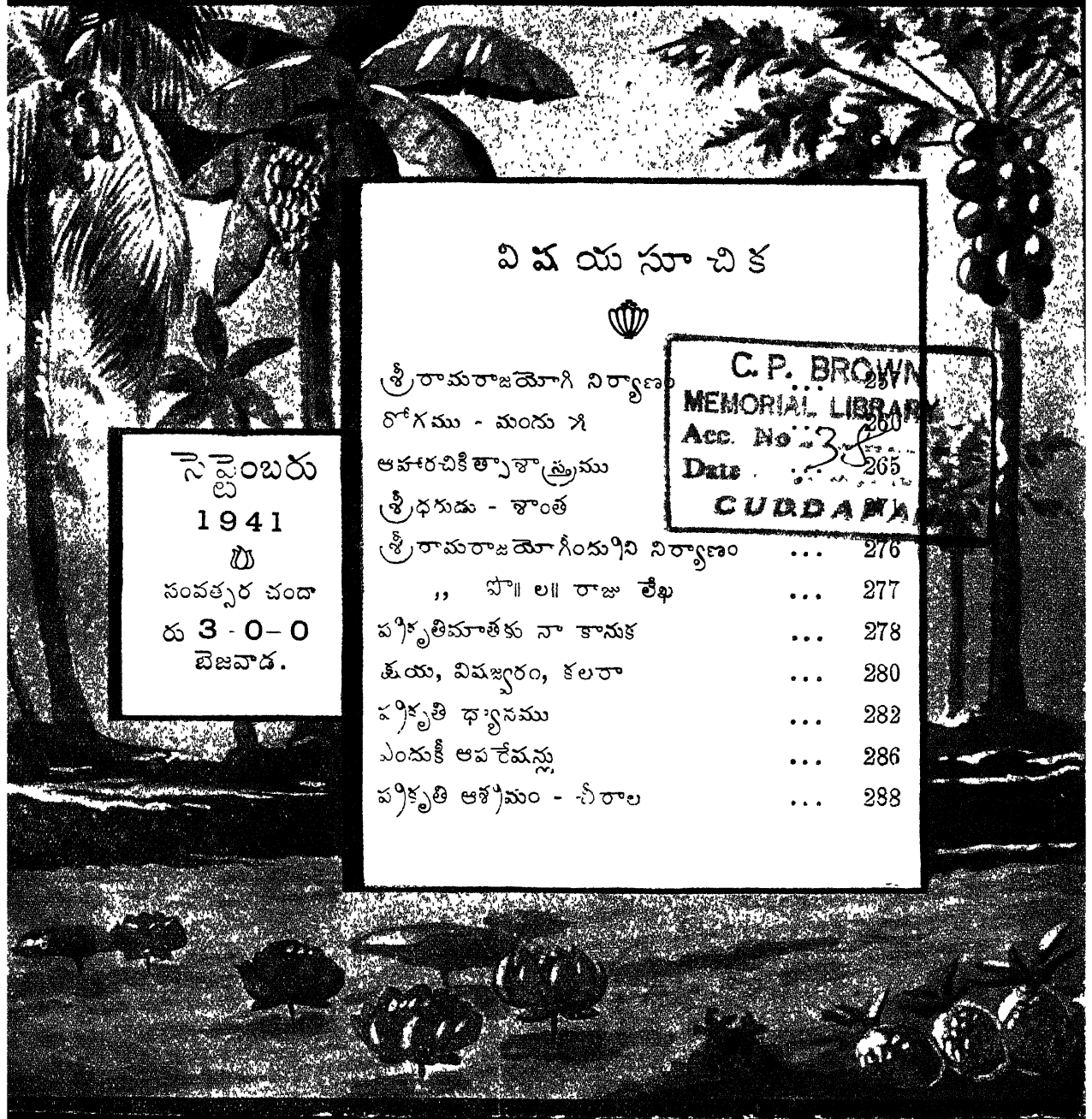
శ్రా త్త హా స్తు ఆధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొటి వైద్యము** 70 పటములు

ఆ నేక నూరణ చిత్రపటము లందు దేన్నిటి నూతన అక్కని మునిర్నింపబడినవి. కూనే మహర్షి ఆధీన వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యవై ఛీవిగ్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి ఆసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు. -- మేనేజరు, ప్రకృతిశాస్త్రాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



విషయ సూచిక



C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
Acc. No. 3260
Date 3/26/55
CUDDAH

నవంబరు
1941
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బెజవాడ.

శ్రీరామరాజయోగి నిర్వాణం	...	276
రోగము - మందు గా		
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము		
శ్రీధనుడు - శాంత		
శ్రీరామరాజయోగీందుగిని నిర్వాణం	...	276
,, పొ ల రాజు లేఖ	...	277
ప్రకృతిమాతకు నా కానుక	...	278
క్షయ, విషజ్వరం, కలరా	...	280
ప్రకృతి ధ్యానము	...	282
ఎందుకీ ఆపరేషన్లు	...	286
ప్రకృతి ఆశ్రమం - నీరాల	...	288

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	శెల	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణశైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణశైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టిశైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషణిపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొప్పరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0
సచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విషత్వ	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దుర్భాగ్యసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్టు - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
కౌషధశైద్య మొకయూవాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

శెల
ఇతరులకు చందా

టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలశ్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
సీరాయిపు	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహశైద్యం	2 8 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జష్టుచికిత్స	0 10 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
శైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శుక్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడిసంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 9

సెప్టెంబరు 1941

శ్రీరామరాజ యోగి నిర్యాణము

21-8-41

27-8-41 తేది ఉదయం నిద్ర లేచేవరకే గుండె బరువుగా ఉన్నది. పిల్లవాడు యేనుగువాని లంకనుండి జాబు వచ్చిందన్నాడు. సంతోషముతో అందుకొని చూతును గదా నాకు చిరపరిచిత మైన మా యోగీంద్రుని అందాల కోవగా దా అక్షరపంక్తి. క్రింద చిరంజీవి లక్ష్మీనారాయణరాజు వ్రాలు. రామరాజ యోగికి యేమీ ఆపద రాలేదుగదా అనుకొని చదువ నారంభించితిని. ఆ జాబునందు 'శ్రీ యోగిగారు ఈనెల 21 వ తేదీన పరమపదించి రని వ్రాయ బడియున్నది.*

ఇంత ఆకస్మికముగా యీ వార్త వినవలసి ఉంటుందని నేను భావింప లేదు. అందువల్ల మనస్సు కల్లోలములో పడిపోయినది. ఎన్నో భావములు కలిగినవి.

రామరాజయోగీంద్రులు పల్లెటూరి తెలుగు బడిలో చదివిన జానపదుడు. ఇంగ్లీషుభాషా సంపర్కమే లేదు. భౌతికశాస్త్రాదులు వారు అధ్యయనం చేయలేదు. కాని వారు వ్రాసిన తత్వలక్ష్యార్థము, తత్వ విజ్ఞాన చూడామణి, మహాయోగము, మహారోగము, అనుభవానందము మొదలైన గ్రంథాలలో అశేష శ్రేణుషి కనుపిస్తుంది. స్వీయచరిత్ర ఆంధ్ర భాష యున్నంతవరకు నాయకమణిగా ప్రకాశిస్తుం దనే మా నమ్మకము.

నైష్ఠికబ్రహ్మచారి, కేవలం ఫలాహారి; లోకం కోసం కాకుండా ఆత్మతృప్తికై వారనేక పరిశోధనలు చేశారు. వారి స్వీయచరిత్రలో స్వయంగా యీ పరిశోధనలు చేసేటప్పటికి చావు తప్పి కన్ను లొట్ట పోయిన దని

*277 పుట చూడుడు.

వ్రాశారు. యోగులు గా ఏమి చేయగూడదో, యోగులు కాదలచిన వారు ఏమి చేయాలో చక్కగా నిరూపించినారు. చంచలచిత్తులను వారు చూస్తుండగానే తెలుసుకునేవారు. తమ దగ్గర కొచ్చిన శిష్యులలో కొంతమందిని యేమి చెప్పకుండాగనే పంపేవారు. వ్యగ్రోత్సాహులైనవారెందరో యోగము నేర్పమని వారి వద్దకు పోయి నిరుత్సాహంతో మరలి పోయేవారు. అట్టి వారికి యోగము నేర్పితే వారు చెడిపోవుటే కాకుండా, యోగానికి అప్రోత్తిష వస్తుందని వారనేవారు. ఇట్లా యోగము నేర్చుకుండా మని పోయి మరలింపబడినవారెందరో వారి విరోధకోటిలో జేరి నారని మాకు తెలుసు.

వారెన్నో పరిశోధనలను చేశారు. ఒక్కొక్క పరిశోధనలో వారు చావు బ్రతుకులలో ప్రయాణం చేసేవారు. ఏ వస్తువు తినవచ్చునో, ఏది తినగూడదో వారు స్వయంగా పరిశోధనలు చేసి చక్కగా నిరూపించినారు. స్వీయచరిత్ర చదివినవారికి యీ విషయా లన్నీ సుబోధకంగా తెలుస్తవి.

యోగంచేత శుద్ధిపొందిన వారి దేహముతో వారు చెయ్యని ఆహారపరిశోధనయే లేదు. చివరకు మాంసంగూడా తిన్నారు, చేపలు తిన్నారు. దానివలన యెన్నో అవాంతరములు సంభవించినవి. అయినాగూడా వారు 50 సం॥లు జీవించారు. నిజంగా ఆశ్చర్యపడవలసినదే. వారే స్వీయచరిత్రలో స్వయంగా యిలా వ్రాసుకున్నారు. “మా జీవిత మను గడియారములో యిప్పటికి పగలు 12 గంటలైనది. 1 గం॥ కావచ్చుచున్నది. ఇంక సాయంత్ర మగుటకు దాదాపు సగముకాలమే మిగిలి

యున్నది. ఈ లోపుగా చక్రము లరిగి జబ్బిచ్చి పోయి మా జీవిత మను గడియార మాగిపోవునో, లేక మేము వాడుకొనుచుండు వాడుకను బట్టి సాయంత్ర మగువరకుగాని, రాత్రి పండ్రెండు గంటలుకొట్టువరకుగాని, (నూరేండ్లుగాని, అంతకుపైగాగాని) తిరుగవచ్చును. కాని ఆ విషయ మిప్పుడు చెప్పుటెట్లు? కాని వేళ తప్పకుండా నిరంతరమును కీ యిస్తూ మధ్య మధ్య ఆయిలేచేస్తూ, దుమ్ముచేరసీక కడు భద్రముగా కాపాడుచుందుము. స్నానపాన ఆహారవిహారములు, ప్రాణాయామాది యోగ సాధనలు, షట్కర్మలు యథావిధిగా చేయుచుందుము.

మాగడియారపు కొద్దిగొప్ప మరమ్మతులుయితరులచేతచేయింపము. (మాకుమందులు, డాక్టర్ల ఫీసులు యెంతమాత్రమునిమిత్తములేదు.) ఇంత జాగ్రత్త బూనుచున్నను, దైవగతివల్ల గాని, గడియారములోని పనిముట్లు విలువలేని వగుట వల్లగాని (అనగా మా జన్మకారణములలోని లోపములవల్లగాని, మా తెలివిహీనతచేతగాని) అది చేయిజారి క్రిందబడి బ్రద్దలైన (పరిమాణము సరిపోతే) చేసేదేమిటి!”

సరిగ్గా అలాగే జరిగింది. తండ్రిగారివలన, తల్లిగారివలన వారికి రోగాలే సంక్రమించినవి. తండ్రిగారు ముష్టిచెంబు చేతికిస్తేగాని స్వర్గరానికి పోలేదు. ఆ వివరములన్నియు వారి స్వీయచరిత్రలో చూడవచ్చును. తల్లిదండ్రులవలన సంక్రమించిన వ్యాధులన్ని గూడా వారి యోగానికి అడుగడుగునకూ అడ్డు వస్తూవుండేవి. అకాలంలోనే వారికి వార్ధక్యం వచ్చింది. భారతీయులలో అనేకులైన గొప్పచాండ్రకు జీవితవికాసానికి అడ్డు వస్తూవుండే దారిద్ర్యమే

అడుగడుగునకూ వారికిగూడా యెదురు పెను భూతమువలె నిల్చుండేది. సరిగా పండినపండు దొరకక, కూరగాయలు, యెండబెట్టిన ధాన్యాలు, చివరకు నిల్వచేసిన మామిడిచాప, అరటిచాపలతో వారు జాత రాగ్నిసి చల్లార్చుకోవలసి వచ్చేది. ఇన్ని అవాంతరముల మధ్యనూ, వారెట్లాగో యోగాన్ని జరుపుకుంటూ సుఖస్వప్నములను కంటూ వుండేవారు. ఆదర్శయోగిగా జీవించవలె ననేవారి పెనుగులాట జీవితపోరాటంలో పెనుగులాటగానే మిగిలిపోయింది. వారా శుభదినమును చూడనే లేదు.

కాని వారు తోవను యెంతో బాగుచేసుకున్నారు. ఎన్ని జన్మలలోనో సాధించవలసిన పరమార్థాన్ని ఒక్క జన్మలో సాధించినారు. ఇంక వారికి మోక్షమార్గములో ఒకటి రెండు మజిలీలకంటె లేవు. వారి స్వీయ చరిత్రలో చెప్పినట్లు వారికన్న యెంతో నికృష్టులైన వారిని మనము మహాపురుషులుగా పూజిస్తున్నాము. వారా ఖ్యాతి నెప్పుడూ ఆశించలేదు. వారా కుగ్రామములోనే, వారా కుటీరములోనే, వారా నిరాడంబర జీవనాన్ని ముగించారు. వారి నిష్కల్మష జీవితాన్ని ఆమోదించినవారు తెలుగు దేశములో వారికి శిష్యులుగా చేరి జీవితాన్ని సత్పథాన్ని నడుపుకుంటున్నారు. ఇట్టి శిష్యవర్గము వందలకు మిగిలియున్నారు. కోళ్ల, కొక్కిరాయిలను తినేటటువంటి వారెంతోమంది వారి శిష్యులై కొబ్బరి, అరటిపండ్లను తింటున్నారు. కల్లు సారాయిలు త్రాగే వారెంతోమంది

వాటిని మానివేసి పాలు త్రాగి జీవిస్తున్నారు. కాఫీ, టీలు త్రాగకపోతే చస్తామనేవారు వారి శిష్యులై మంచిసీరు త్రాగి తృప్తి పడుచున్నారు.

ఇవి సామాన్య విషయాలుగావు. పొడుము, చుట్ట, బీడి మొదలైన దురభ్యాసాలు గల వారిని వారి శిష్యవర్గంలో చేర్చుకోరు. వారి శిష్యులలో ఎంతోమంది ఉప్పునుగూడా వదలివేసినారు. శ్రీ యోగిగారు ఉప్పును ఖండిస్తూ అనేక వ్యాసాలు వ్రాశారు. ఉపన్యాసాలిచ్చారు. కారంకంటెగూడ ఉప్పు, పంచదారెక్కువఅపకారంచేస్తాయనే వారినమ్మకం. వారి ఆత్మకు తప్పకుండా శాంతి కలుతుంది. ఉత్తమజన్మద్వారా వారికి మోక్షమున్నూ కలుతుంది. వారి నిష్కల్మష జీవితాని కదిఫలం. దీనికొరకై ఏ భగవంతుణ్ని మేము ప్రార్థించ దలచుకోలేదు.

తాకిక మగు ప్రజ్ఞను కోల్పోయి భగవంతుని యందే మనస్సు నిల్చుకొని తన తమ్ముడే అవలంబనగా గల్గియున్న మాకృష్ణరాజయోగీంద్ర సోదరునకు మా హృదయపూర్వక మైనట్టిన్ని, గౌరవపూరిత మైనట్టిన్ని అనుతాపమును వెల్లడించుచున్నాము. రాజయోగీంద్ర వంశం కురమైన చిరంజీవి లక్ష్మీనారాయణ రాజు గారికి సదాశివుడు మానసిక శాంతి నొసంగుగాక యని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాము. రామరాజయోగీంద్రుని తన బిడ్డవలె పోషించిన అమ్మగారికి గూడా నా అనుతాపము వెల్లడించుచున్నాను.

ఓం శాంతిః.

రోగము - మందు ౫

వాతము

క్రిందటి ప్రకరణములో వాతముయొక్క గమనము వర్ణింపబడియున్నది. అందు దానికి తోడు యీ క్రిందివిధముగా కలిపి చదువుకొనవలెను.

వాతము గోధ్రమునుండి మజ్జాముఖము, వెన్నుచాముద్వారా దేహమునందంతటను వ్యాపించుటద్వారానే కాకుండా, స్వతంత్రినాడులద్వారా పనిచేయడమే కాకుండా, శ్వాసాశయజారరనాడి (Pneumogastric Nerve) ద్వారాగూడా పనిచేయును. ఈ నాడి మెదడులో బయలుదేరి సూటిగా శ్వాసాశయములలోకి వచ్చి అందుండి జీర్ణావయవములలోనికి వ్యాపించును. స్లీహ ముండుచోట అనాహతచక్రమున్నది. అచ్చట నది యొక నాడీకేంద్రమై యున్నది. అందు శ్వాసాశయజారరనాడియేగాక స్వతంత్రినాడిమండలము యొక్కయు, మజ్జాముఖము, వెన్నుచాము నాడులయొక్కయు ప్రతీనిధులుగూడా కలసియున్నవి. ఇట్టిది యొక మహాసంస్థయై యున్నది. దీనినే ఉదరమస్తిష్కము (Abdominal Brain అనగా పొట్టలోని మెదడు) అని గూడా పిలుస్తారు. ఇది ఉదరమునందుండి బృహస్పతిస్తిష్కముతోగాని, గోధ్రము, మజ్జాముఖముతోగాని ప్రత్యక్ష సంబంధము గల్గియుండి ఉదరమునందలి క్రియాకలాపమునకంతకున్న ప్రత్యక్షంగా యాజమాన్యము వహించును. ఎంతకాలము వాతము యిట్లు ఎట్టి ఆటంకములునూ లేకుండా ప్రవహించుచుండునో

అంతకాలమును దేహమునందలి క్రియాకలాపము లన్నియు సక్రమముగా జరిగిపోవుచుండును. ఎప్పుడు నాడులయందలి చలనహేతువగు శక్తి హెచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపించునో అప్పుడు దేహావయవములందు గమనము హెచ్చుతగ్గులుగా నుండును. దానికి వాతమనిపేరు. ఈ వాతము ముఖమునందు వ్యాపించినపుడు ముఖవాతమనియు, శిరస్సునందు వ్యాపించినపుడు శిరోవాతమనియు, కంఠమునందు వ్యాపించినపుడు కంఠవాతమనియు - యిట్లే ఉరోవాతము, ఉదరవాతము, ఊరుస్తంభవాతము, గుదవాతము, కటివాతము మొదలగు వేర్లచేపిలువబడును. ఈ వాతముచలనము నెక్కువగా కల్గించినప్పుడు, ఉద్రేకము తక్కువగా కల్గించినపుడు స్తంభనములు కల్గించును. 12 జతల శిరోనాడులు ముఖమునందు వ్యాపించి చూచుట, వినుట, వాసనచూచుట, రుచిచూచుట, మొదలగు పనులనే గాక దవడాడించుట, చప్పరించుట, కనురెప్పలుమూయుట, శ్వాస పీల్చుట, వదలుట మొదలగు పనులకు గూడ సహాయపడును. ఇట్లే వెన్నునందలి నాడులు ఉదరమునందలి అవయవములను, నడ్డియందలి నాడులు ఉదరమునందలి అవయవములను, ముడ్డియందలి నాడులు జననేద్రీయములను, మలమూత్రావయవములను కదలించును. మఱియును ముడ్డినరములలో నుండి బయలుదేరిన కటి నాడి పాదములకంటె వ్యాపించి చలనమునకు తోడ్పడును.

నాడులు అన్యోన్యముగా కలసి పనిచేయుచుండి ఒకనాడి పనిచేయలేనప్పుడు మిగతా నాడులూ

పనిని సర్దుకొనుచుండును. ఇట్లు వాతము సర్దుబాటు, ఒద్దిక గల్గియుండి పనిచేయుచుండును. ఏనాడులు ఏ అవయవములమీద నూటిగా పనిచేయునో తెలుసుకొన గోరినవారు నాచే రచింపబడిన సునిశిత వైద్యము చదువవలెను. నాడులు వ్యాపించునట్టి వాహికలు వానివాని స్థలములలో నుండక భ్రంశము నొందినప్పుడు వాతము తిన్నగా వ్యాపించక యెక్కువ తక్కువలుగా వ్యాపించును. మరియును వాతము మానసిక ఉద్రేకమువలన యెగుడు దిగుడుగా వ్యాపించుటయునూ కలదు. ఇంతేగా కుండా రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరియుండి ఆ మలినరక్తము మెదడునకు చేరునప్పుడు ఉద్రేకములు కల్గును. అందువలన గూడా వాతవ్యాధులు గల్గును. రక్తమునందు అభిని, నాభి మొదలగు స్తంభనకారు లగు మందులు చేరునప్పుడు ఆ రక్తము మెదడుకు పోవుటవలన గూడా వాతవ్యాధులు గల్గును. ఆహారమునందు బలకరము లగు పదార్థములు లేనప్పుడు ను, తినిన ఆహారపదార్థములు సక్రమంగా రసరక్తములుగా మారకప్పుడును బలహీనమైన రక్తము మెదడునకు చేరినప్పుడు, నాడిక్షయము, మనోదౌర్బల్యము గల్గును.

విచారము, దిగులు, నష్టము, ఆవుల మృతి వలన గల్గిన దుఃఖము, సాంసారిక చిక్కుల వలన గల్గిన విచారము, దరిద్రమువలన గల్గిన చికాకు, పారతంత్ర్యమువలన గల్గిన అలసత మొదలగువానియం దెల్ల మెదడు దుర్బలమై నాడులయందు త్రైణ్యము, అతి మూత్రము, హృద్రోగము, పాండు రోగము, క్షయ మొదలగు మర్భరవ్యాధులు గల్గును. తలవై న తగిలిన దెబ్బ, మానసికంగా గల్గిన

ఆఘాతము మొదలగు వానివలన గూడా వాత వ్యాధులు గల్గును.

నాడులయొక్క కదలికకు అవసరమైన ఆహారము లభించనప్పుడు నాడి త్రైణ్యమును, తినిన ఆహారమునకు తగిన పని లేనపుడు నాడులయందు ద్రోకమును కల్గును. ఇట్లు ఆయుర్వేదంలో వర్ణించబడిన 80 రకము లగు వాత వ్యాధులును కల్గును. రక్తసంక్లిష్టత, పాండువు, మేధస్తాపము, మేధస్సంబంధ మగు నంజు, మెదడులో పుట్టు కంటి, వ్రోణము, సవాయివ్యాధి, ప్రలాపము, ఉన్మాదము మొదలగు వ్యాధులు మెదడునకు సంబంధించినవై యున్నవి. మెదడునకును, వెన్నుపామునకును సంబంధించిన వ్యాధులు యీ క్రింద పేర్కొనబడినవి. మెదడునందు, వెన్నుపాము నందు పుట్టే తాపము, మెదడు వెన్నుపాము గట్టి పడుట, మూర్ఛ, మగత, జ్ఞాపకశక్తి లేకుండుట, క్రుంగియుండుట, పరవశత, భద్రనాట్యము, హిస్టీరియా మొదలైనవి.

వెన్నుపాములోని నాడులయందలి లోపము వలన కలిగే వ్యాధులు:— రక్తసంక్లిష్టత, పాండువు, వెన్నుపాములో మంటలు, మజ్జానాడిలో మంటలు, పచ్చిపుండువలె నుండుట, చచ్చు, కాఠిన్యము, అక్రమచలనము, వెన్నుపామునుండియే రక్తము కారుట, కంతులు, సవాయి, వెన్నుపాములో చికాకు, వెన్నులో నీరసము, వణుకు, కంపముతో గూడిన చచ్చు, వెన్నుపామునందలి ఉద్రేకము వలన గల్గిన యీడ్పు, మొదలగు వ్యాధులు గల్గును. మెదడునందు కలిగిన రక్తపీడనము వలననూ, తలపై తగిలిన దెబ్బలవలననూ, మెదడునందలి చలననాడులమూలములు సశింధి

నవుడు ఆనాడు లెచ్చటికి వ్యాపించునో ఆ భాగములందు చచ్చు వ్యాపించును. మరియును ఎక్కువ పెద్ద దెబ్బ తగిలి నప్పుడును, దేహములోని పెద్దభాగము నకు సంబంధించిన పెద్ద నాడులు దెబ్బతిని నప్పుడును కాలో, చెయ్యో చచ్చుపడుటయూ గలదు. మరియు యిట్లే రెండు చేతులూ గాని, రెండుకాళ్లూ గాని, నడుమూ కాళ్లూ గాని చచ్చుపడుటయూ గలదు. దేహముయొక్క కుడి యెడను భాగములు మొత్తముగా పడిపోవుటయూ గలదు. దీనికి పక్షవాత మని పేరు. ఉన్నాదము, మూర్ఛ, దిగులు, వెర్రి, బీభత్స దృశ్యములు, దయ్యము పట్టుట, ఆత్మవంచన చేసికొనుట, ఆరోగ్యమును గూర్చిన దిగులు, నిద్ర లేకుండుట, ధన సంబంధమైన పిచ్చి మొదలగున వన్నియు యీ వాతవ్యాధులలోనివే. ఇట్లు మొదడు నందును, గోధ్రము, మజ్జాముఖము, వెన్ను పాము మొదలగు వాతవహము లగు నాడుల యందు గల అక్రిమనిర్మాణము వలననూ వాతముయొక్క న్యూనాధికగమనము వలననూ, అసంఖ్యాకము లగు వ్యాధులు గలుగుటయే గాక హృదయము, మూత్రోపిడములు శ్వాసకోశముల కదలించునాడులు, తిన్నగా పని చేయనప్పుడు పైత్యవ్యాధులును గలుగును. జీర్ణక్రియ తిన్నగా జరిగింపని యప్పుడు క్షేష్ణ సంబంధమైన వ్యాధులునూ కలుగును. అట్లే రసరక్తములు దూషితములై నప్పుడు క్షేష్ణము, పిత్తము చెడిపోయి నాడులయందు అనగా వాతముయొక్క గతియందు భేదము లేర్పడును. ఇట్లు వాత, పిత్త, క్షేష్ణములు అన్యోన్య శ్రోయములుగా నుండి దేహముయొక్క

సుఖగతికి హేతు వగుచుండును. ఒక దాని యందు దోషము కల్గిన యెడల, మిగతా రెండుభాతువులు పరోక్షములుగా దూషితము లగును. మూత్రము తిన్నగా వెలువడక రక్తమునందు జేరి ఆ రక్తము మొదడుకు పోవు నప్పుడు కల్గిన ఉన్నాదము నందు యెన్ని మానసిక చికిత్సల చేసినను ప్రయోజన మావంతయై నను ఉండదు. కడుపునిండా అన్నము లేక కల్గిన రక్తక్షయమువలన కల్గిన ఉన్నాదము నకు మానసికచికిత్సతో ప్రయోజనము లేదు. పరాధీనతవలన కల్గిన నాడుల యందలి యీడ్పువలన క్షయ కల్గిన యెన్ని దైహిక చికిత్సలు చేసినను ప్రయోజనము లేదు. ఆప్త బంధువుల మృతివలన నాడులలో కల్గిన ఉద్రేకమువలన కల్గిన అతిసారమునకు ఎన్ని దైహికచికిత్సలవలనను యేమియూ ప్రయోజనము కల్గదు. దరిద్రభయమువలనను, శత్రుభయమువలనను కల్గిన నాడులయందలి స్తంభనమువలన కలిగే పాండురోగమునకు ఎన్ని దైహికచికిత్సలు చేసినను ప్రయోజనములేదు. వెన్నుపామునందలి పూసల యొక్క నిర్మాణమునందు ఉండే హెచ్చు తగ్గులవలన కలిగే వ్యాధులు మానసిక చికిత్సలవలననూ, ఆహార విహార నియమముల వలన మాత్రమే కుదురవు. కనుక వైద్యుడు రోగమునకు మొదటికారణ మేదో గుర్తించి చికిత్స చేసినపుడు మాత్రమే పరిపూర్ణమగు జయము చేకూరును. అందుకే అన్యోన్య శ్రోయాలుగా ఉన్న వాత, పిత్త, క్షేష్ణములను ప్రధానకారణములుగా పెట్టుకొని ఆయుర్వేద జ్ఞులు రోగులకు చికిత్స చేస్తూఉండేవారు. అప్పుడు ఇన్ని మందులతోగాని, తీక్షణము

లగు ఖనిజములతో గాని, రస విష పాపాణాదులతో గాని వారి కగత్యము లేకపోయేది. స్వస్వప్నము చెప్పిన నియమముల వలననే వారు తమ దేహాలను కాపాడుకొనేవారు. ఆరోగ్య నియమాలంఘన మెప్పుడు ప్రాచీన భింశారో యమనియమములు ఎప్పుడు దూరమై పోయినయో యథేచ్ఛా విహార మెప్పుడు నిత్యనైమిత్తిక మై పోయినదో అప్పుడు రోగాలసంఖ్య పెరిగింది. వాని తీవ్రత గూడా పెరిగిపోయింది. శౌంతి, పిప్పలి, మిరియములతో పోయే రోగాలకు ఇంగువవాష్టకము, హుతాశనము కావలసినవచ్చినది. దేహము ములలో మాలిన్య సంచయములు పెరిగిపోయేటప్పటికి వాతవిద్వంసి, వాతరాక్షసము వాడవలసి వచ్చినది. క్రమక్రమంగా మందులేనిదే తిన్న అన్నము జీర్ణముకాదు, మలమూత్రాదులు తిన్నగా వెళ్ళవు, చివరకు భార్యార్థులకు అన్యోన్యసురాగము కలుగవలె నన్న గూడా మంచే నృష్టించారు వైద్య వేత్తలు. ప్రజల అనారోగ్యమే తమజీవనాధారంగా చేసుకున్న వైద్యులు క్రమంగా వీర్యవర్ధకాలైన మకరధ్వజము, వసంతకుసుమాకరము, పూర్ణచంద్రోదయము మొదలగునవి సృష్టించేశారు. మరియు అసహజమును, అతిమాత్రమును, అనావశ్యకమును నగు సంగమమువలన కల్గిన మూత్ర (మేహ) రోగములకు సువర్ణమాల్యవసంతము, వసంతకుసుమాకరము, సువర్ణవంగరాజీయము, సిద్ధకల్ప మకరధ్వజము, పాదరసము, గంధకము, సౌఖీరము, పాపాణము, మొదలగునవన్నీ గూడా శుద్ధిచేసి, చేయకుండా గూడ వాడుట మొదలుపెట్టినారు. మందు పేరిట కుక్కపెంటు, గాడిదలదె, ఋతు

రక్తము, గాడిదనెత్తురు, నక్కనెత్తురు, పావురములనెత్తురు, చేపల చేదుకట్టు, పందిచమురు, ఆవు, పెద్దపులి, ఎలుగుబంటి మొదలగువాని చేదుకట్టు, శుద్ధమగు మానవ రక్తములో ప్రవేశపెట్టినారు. సూదితో పోయేపనికి పలుగులు దిగవేశారు. మానవుణ్ణి బ్రతికించాలంటే పామువిషము కావలెనా? కాని మందు పేరిట మన దేహంలో చేరని అపవిత్రపువస్తువే మున్నది? నిజ మేమనగా అంతకాలము మన దేహము మందులను చూడవో అంతకాలమే అది ఆరోగ్యవంతంగాను, పవిత్రంగాను ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఒకమందు వాడుట మొదలెట్టామో ఆ మందు దేహాని కలవాటు పడి యీ మాటురోగము వచ్చినప్పుడు అంతకంటె తీక్షణమైన మందు వాడితేనేగాని దేహము పనిచేయదు. ఒకసారి పామువిషము వాడిన దేహములో వాతవిద్వంసి యేమిపని చేస్తుంది? ఒకసారి కాంతవల్లభరసము వాడిన దేహములో భాస్కరలవణమేమిపని చేస్తుంది? ఒకసారి హుతాశనము వాడిన దేహంలో శౌంతి పిప్పలి మిరియము ఏంచేస్తుంది? నిత్యము సాంబారు త్రాగే అయ్యగారికి ఇంగువ ఏమి పని చేస్తుంది? నిత్యము పుల్లికారం తినేవానికి పుల్లిరస మేమి చేస్తుంది? ఆవకాయతో తప్పముద్దైతని పెద్దయ్యగారికి వాము ఏమి పని చేస్తుంది?

ఈ విధంగా మనజీవితాన్ని పాడుచేసికొని మంచు వైద్యులు విషాలు వాడినారని ఏడిస్తే ఏమి లాభముంది? త్రికటుకాలు, త్రిఫలాలు పంచపల్లవాలు, పంచశాకాలు మొదలైనవి తెల్లవారి లేస్తే రెండుసార్లు కాఫీహోటులుకు వెళ్ళి, మూడు సారులు నానారకముల ఆహార

సమ్యక్సమయో భుజించువానికి ఏ పని చేస్తవి? తీవ్ర, తీవ్రతర, తీవ్రాతి తీవ్ర, దారుణ, అతి దారుణ, దారుణాతిదారుణ ఓషధుల సమ్యక్సమయోగాని రోగము నయముకాని యెడల వైద్యుడేమి చేయవలసినది?

రోగము వచ్చునపుడు మం దెలా పని చేయునది, మందులయొక్క తీక్షణత తగ్గించడానికి మన మవలంబించవలసిన విధానాలు, మందులుచేసే పని మనమే యితర విధానములవల్ల చేసుకోతగ్గది, ముందు వ్యాసాలలో వ్రాస్తాను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

1941 సం॥ మే నెల జమాఖర్చులు

జమలు:—వెనుకటి నెలనిల్వ రు 3-6-8 ప్రకృతి పత్రిక 29-11-0; పుస్తకాలు 37-10-9 తిరుగళ్ళు 5-0-0; ఇండ్ల అద్దెలు 6-0-0, జనరల్ పోస్టేజీ 0-1-9; పొలం ఆదాయం 24-1-0; అడ్వాన్సులు 15-0-0; వెరళి రు 120-15-2 లు.

ఖర్చులు:—ప్రకృతి పోస్టేజీ రు 4-11-6; పుస్తకాల పోస్టేజీ 2-9-9; సాదరు 0-3-6; స్టేషనరీ 0-8-6; నౌకర్లు 21-4-0; జనరల్ పోస్టేజీ 1-4-0, పొలముల ఖర్చులు 1-1-0; భరణములు 65-0-0 అప్పులు తీర్చినవి 5-0-0; అప్పులు ఇచ్చినవి 12-0-0; బ్లాకులు 5-13-0; నిలువ 1-13-11; వెరళి రు 120-15-2 లు.

1941 సం॥ జూన్ నెల జమాఖర్చులు

జమలు:—వెనుకటి నెలనిల్వ రు. 1-13-11; ప్రకృతి పత్రిక 23-0-0; పుస్తకాలు 48-7-0; రంగుకాగితాలు 0-7-6; తిరుగళ్ళు 17-0-0; ఇంటి అద్దెలు 18-0-0; జనరల్ పోస్టేజీ 0-6-9; అడ్వాన్సులు 35-13-0; అప్పుల వసూళ్ళు 6-4-0; వెరళి రు 151-4-2 లు.

ఖర్చులు:—ప్రకృతి పోస్టేజీ రు 4-9-0; పుస్తకాలు 4-4-3; తిరుగళ్ళు 27-6-0; మినలేని యసు 2-11-0; స్టేషనరీ 0-7-9; నౌకర్లు 21-4-0; జనరలు పోస్టేజీ 5-2-9; ఇంటిపన్నులు 1-8-0; భరణములు 51-10-8; బాకీలు తీర్చినది 20-0-0; బాకీలు ఇచ్చినది 10-0-0; నిలువ 2-4-9; వెరళి రు 151-4-2 లు.

కొ. ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs. A. P		Rs. A. P.
Practical Nature Cure	4 0 0	Mind & Vision	4 0 0
Indian Nature Cure	0 10 0	Bate's Principles of Eye	
Thoughts on diet	0 8 0	Treatment	1 0 0
Mortality in India	0 2 0	Apply to ;—	
Yoga Asanas chart	0 5 0	Prakriti Karyalaya Trust,	
Universal Uncooked Food	4 0 0	Bezwada.	
Man's Food Unveiled	2 0 0		

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము

(కాపీరైటు)

2. పిండిపదార్థములు

ధాన్యము లన్నిటియందు ప్రధానమైనది పిండిపదార్థము. మానవుడు చిరకాలమునుండి జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, తమిదలు, గోధుమలు, వరి మొదలగు ధాన్యములను వండుకొని తినుచున్నాడు.

దేశమునందు ఫలములయొక్క పరిమితి తగ్గి మానవునకు తగినంత ఆహారము లభింపని కాలమునందు మానవు డీ ధాన్యములను తినుటకు నేర్చుకొని యుండును. అప్పటి నుండియు ఆతడు ధాన్యములను ప్రధానాహారముగా భుజించుచున్నాడు.

తీయని ఫలము లన్నిటి యందును మానవునకు కావలసిన పిండిపదార్థము, ఫలచక్కెరగా జీర్ణముకాదగిన స్థితిలో లభించుచున్నది. ధాన్యములలో నుండు పిండిపదార్థము చక్కెరగామారి మన పోషణకు ఉపయోగింపవలయుననిన ధాన్యములను వండి రొట్టెగానో, అన్నముగానో, జావగానో, చేసికొనవలసి వచ్చుచున్నది. మరియు ఆ పదార్థము రక్తమాంసములలో కలియుటకు ముందు కొన్ని రాసాయనిక మగు మార్పులను పొందవలసి యున్నది. ఫలములు అట్లుగాక సులభముగా జీర్ణమై జీర్ణయంత్రమునకు ఎక్కువ పనిని కల్పింపక త్వరగా రక్తములో కలియును. కనుక లభించినప్పుడెల్ల తీయని ఫలములనే తినవలయును. కాని దేశమునందు మానవులకు సరిపోయినన్ని ఫలములు లభించువరకును మనకు ధాన్యముల వాడుక తప్పదు.

విటమిను సిద్ధాంతము వచ్చిన తరువాత, ధాన్యములు వండినచో జీవనత్తలు నశించి పోవునను ప్రవాదము ప్రబలి యున్నది. నిజమేమనగా వండిన గాని ధాన్యములలోని పోషకపదార్థమును స్వీకరించు శక్తి మన జీర్ణయంత్రమునకు యెప్పుడో లేకుండా పోయినది. అదియును గాక వండిన ధాన్యములను తినుట కలవాటుపడిన మానవుని జీర్ణయంత్రము నందలి భాగములు ఎక్కువగా పెరిగి పోయినవి. ఆ పెరిగిపోయిన జీర్ణ అవయవములను నానపెట్టిన ధాన్యములతో నింపిన యెడల జీర్ణముగాక మలబద్ధకము కలిగి బాధపడుట మేము స్వయముగా చూచుచున్నాము. ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునందు శిబిరవాసులకు ఎక్కువగా కూరగాయలను, పండ్లను యిచ్చి కొద్దిగా మాత్రమే నానపెట్టిన ధాన్యములను, చాల కొద్ది పరిమితిగల పప్పుపదార్థములను ఇచ్చినప్పుడు వారి కెక్కువ సుఖముగా నుండెడిది. అందువలన గోధుమలు, సజ్జలు గాక మిగిలిన ధాన్యములను తినవలసినపు డెల్ల నానపెట్టి తినుటకన్న వండుకొని తినుటయే మేలని తేలుచున్నది.

ధాన్యములను వండుకొని తినువారు దానిని మితముగా మాత్రమే తినవలెను. కష్టపడి పనిచేసికొనువారు ఎక్కువగా గాలిలో ఆరుబైట పనిచేసికొను చుందురుగాన వారు పీల్చిన అమితమగు ప్రాణవాయువు వలనను వారి దేహమునందు ప్రతిఅవయవము నుండును కలిగిన చలనము వలనను వారు తినిన రొట్టె మొదలగునవి బాగుగా పచనమై రక్తమాంస

ములుగా మారును. పనిలేక సోమరిపోతులై ఎండ, గాలి, తగులని యిండ్లలో కూర్చుండి యుండువారు రొట్టె, మొదలగునవి తినినప్పుడు అది బాగుగా పచనముగాక పోవుటవలన అజీర్ణము, మలబద్ధకము, శుక్లనప్తము, శ్వేత కుసుమము మొదలగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. అట్టివారు ధాన్యములను తగ్గించి కూరగాయలను, పండ్లను ఎక్కువగా తినుట వలన వారి వ్యాధు లంతరించుట మేము చూచియున్నాము. కనుక పనిపాటలు తక్కువగా కలవారు అన్నమునందును, రొట్టె యందును ఎక్కువగా కూరగాయలను చేర్చుకొని తినుట అవసరమైయున్నది.

మితము తప్పి అన్నమును, రొట్టెను తినువారికి ఆ పదార్థము అన్నసారముగా మాత్రమే మారి రక్తముగా మారక దేహమునందు మేదముగను, క్రోవ్యుగను మారి పొరలు పొరలుగా నిల్చిపోవును. రక్తముగా మార్చుపొందని యీ మేదమే అనేకవిధములగు రోగములకు కారణమగుచున్నది. పిండి పదార్థములను ఎక్కువగా తినుటవలన గలుగు వ్యాధులయొక్క వివరణము ముందుభాగములలో విశదీకరింపబడును గావున ఇచ్చట వివరింపలేదు.

ధాన్యములను గురించి వ్రాసినపుడెల్ల భోజనములకు వానిని అమర్చుటలో జరుగుచున్న పొరబాట్లను కొన్నిటిని యిక్కడ వివరింపవలసి యున్నది. పిండిపదార్థము ధాన్యముల యందును, దుంపకూరలయందును గుమ్మడి అరటి మొదలగు కూరగాయలయందును ప్రధానముగా లభించును. ధాన్యములమీద నుండు తవుడులో ధాన్యములలోని పిండి పదార్థము సులభముగా జీర్ణము అగుటకు

అవసరమైన సేంద్రియములగు లోహలవణము లున్నవి. వానిని మరపట్టించియు, చెరిగివేసి యు తీసివేసినప్పుడు అందలి పిండిపదార్థము తేలికగా జీర్ణముగాక అనేకవిధ రోగములకు కారణ మగుచున్నది. బాగుగా తెలుపుచేయ బడిన బియ్యముతో వండినఅన్నమును, తెల్లని పిండితో చేసిన రొట్టెయును తినినప్పుడు మన రక్తమునందు ఉండవలసిన డ్రాగముల పరిమితి యును చాల తగ్గియుండును. అందువలన రోగమునుండి తట్టుకొను శక్తియును రోగములను నయముచేయు శక్తియు దేహమునందు తగ్గియుండును. ఎముకలయందు గ్లైకోజును, కండరములయందు స్థిరత్వమునుగూడ తగ్గిపోవును. కనుక ధాన్యములను వాడువారు తవుడు తీయని పదార్థములనే వాడవలెను. బంగాళా దుంపలు, చిలగడదుంపలు తినునప్పుడు చెక్కును తీసివేయకముక్కలను తరుగక దుంపలను దుంపలుగానే ఆవిరి వూదగాని గ్రహం పొయ్యిలో గాని వండుకొని తినవలయును. చేమదుంపలను పొట్టుతోనేవండి తరువాత పొట్టు తీసివేసి తినవలయును. పెండలము, కంద వండి తినుటకంటె కుమ్మలో కాల్చుకొని తినుట మంచిది. అరటికాయ చెక్కును లోతుగా చెక్కివేయక పైనున్న పీచునుమాత్రము తీసివేయవలెను. గుమ్మడి కాయను చెక్కులతోనే వండి తినునప్పుడు పంటి కలవి గాని భాగమును వదలి తినవలెను.

వరిఅన్నమును వండుటకు ముందు నీటిలో నాన వేసి పైన నున్న తవుడంతయు పోవునట్లు పిసికి నీటిని వంచి పారబోయుటయు, వండిన అన్నములోని గంజిని వార్చివేయుటయు చెడ్డ అలవాటు. దీనివలన అన్నమునందలి పోషకశక్తి

తగ్గిపోవును. కనుక సీటిని వంచుటయు, గంజని వాద్దుటయును మాని వేయవలయును.

లేతగానున్న మొక్కజొన్న కండెలను లేత జొన్న, సజ్జ కంకులలోని “ఊచ బియ్యము” ను తినుటకు హితవుగా నుండును. అందున్న పిండి పదార్థము మిక్కిలి గట్టిపడక మృదువుగాను, తియ్యగాను ఉండి సులభముగా జీర్ణమై రక్త మాంసములుగా మారును. గట్టిపడిన ధాన్యములను వండి తినినప్పటివలె గాక యీ ఊచ బియ్యమును, మొక్కజొన్న కండెలును తినిన పూడు సులభముగా విరేచన మగుచున్నది. దీని కారణమేమనగా లేత ధాన్యములయందలి చక్కెరయును, లోహాలవణములును గట్టిపడి పోక సీటితో కలసియుండి సులభముగా జీర్ణము కాదగిన స్థితిలో నున్నవి.

పలుకు ఉండునట్లు గాని, మిక్కిలి మెత్తగా గాని అన్నము వండరాదు. బాగుగా నమలుటకు వీలుగా నుండునట్లు వండుకొని తినవలయును.

వరిబియ్యము కన్న గోధుమలు దేహమున కెక్కువ మేలుచేయు నని చాలామందికి అపోహ కలదు. వరిబియ్యమునందున్న మాంస కృత్తు గోధుమలయందున్న మాంసకృత్తు కన్న సులభముగా రక్తములో కలియును. కాని గోధుమలయందు మలములను కదిలించు శక్తి ఎక్కువగా నున్నది. కనుక వరి అన్నమును తినువారు ఒకటి రెండు చపాతీలను తినుట గూడ మంచిది. గోధుమ రొట్టెలను తినువారు పాలతో గాని, మజ్జిగతో గాని కొంచెము వరిఅన్నమును గూడ తినుట మంచిది.

కర్ర తిరుగలిగో విసరి తయారుచేసిన బియ్యము నందు గోధుమపిండిలో నున్న సుగుణము లన్నియు నుండుటయే గాక గోధుమలయందున్న మాంసకృత్తు కంటె, వరిబియ్యము నందలి మాంసకృత్తు సులభముగా దేహము నందు జీర్ణమై రక్తాదులుగా మారును.

జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, సర్వ విధములా వరికన్నను, గోధుమలకన్నను బలకర మైనవి. అవి ఒక్కొక్క రకమే యితర రకము ధాన్యములతో జోడింపకయే అవసరమైన పోషకశక్తి గలిగి యున్నవి.

ధాన్యములను వండి తినినప్పు డెల్ల అవి సులభముగా జీర్ణమగుటకై వానితో కొన్ని వండిన కూరగాయలను గూడ తినవలెను. లేకున్న ధాన్యములను మనము ఎక్కువ పరిమితిగా తిందుము. దానివలన ఆరోగ్యము చెడును. అన్నము తినినప్పుడేగాక రొట్టెలు తినినప్పుడును జావ త్రాగినప్పుడును కొన్ని కూరగాయలనుగూడ వండుకొని తినవలెను.

వండకయే తినుటకు వీలైన దోస, కొబ్బరి, వెలగపండు, మొదలగు వానిని వండకయే తినవలెను.

వంకాయలను బీరకాయలను వండి వార్చి, పేల్చి తినుటకన్న కాల్పుకొని తినుటయే మంచిదివలె నున్నది.

3. తీపి పదార్థములు

తీపిపదార్థము లనుటతోడనే చాల మందికి తెల్లపంచదారయును దానితో తయారుచేసిన అసంఖ్యాకములగు చిరుతిండ్లును జ్ఞాపకము వచ్చును. కాని సహజముగా తీపిగానుండి మన

ఆరోగ్యమునకు తోడుపడి మనకు బలమును శక్తిని ఒనంగగల సహజములగు తీపిపదార్థములను గురించి ఇచ్చట చెప్పదలచితిని.

తీయగానుండు ప్రతిపండు నందును ఆ తీపికి తోడు దేహపోషణకు అవసరమైన సేంద్రియములగు లోహాలవణములు గూడ మిక్కుటముగా లభించును.

ఎంత తీయనిపండునందైనను నూటికి 17 భాగములకు మిగిలి చక్కెర యుండదు. చక్కెరతో పాటు సేంద్రియ లోహాలవణములేగాక ఆ తీపిని రక్తమాంసములలో కలియునట్లు చేయుటకు అవసరమైన జలముగూడ యెక్కువగానే చేరియున్నది. తీయని ద్రాక్ష, కిసిమిసి, మొదలగు వానియందు యీ జలభాగము ఎక్కువగానే యున్నది.

పండ్లయందే గాక కూరగాయల యందును, దంట్లయందును, కొన్ని గడ్డిదినుసుల కొమ్మల యందును గూడ యీ చక్కెర యున్నది. వీనిని తినినప్పుడెల్ల దేహమున కవసరమైన శక్తి కలుగుటయే గాక అందుండు పిప్పినలన బాగుగా మలవిమోచన మగును. తీయనిపండ్లు రసముతీసి ఆ రసమునే వాడినప్పుడు సైతము దేహమునకులభింపవలసిన పోషకపదార్థములు తగ్గిపోవు నని ఏమాత్రమును భయపడనక్కరలేదు. జీర్ణయంత్రమునందు ఎచ్చటనైనను వుండు ఉన్నప్పుడు ఇట్టి ఫలరసములను వాడుటయే మిక్కిలి యోగ్యముగా నుండును.

ఎండబెట్టక వాడు నప్పుడు పండ్లయందుండు చక్కెర భాగము నూటికి దామాషా 16, 17 భాగములకు మించియుండదు. కనుక దేహమున కవసరమైన ఫల శర్కర మనకు లభించు

నప్పటికి మన దేహమునకు కావలసిన ఇతర పదార్థములుకూడ లభించును.

పండ్లలో కండగల పండ్లనియు, రసముగల పండ్లనియు 2 విధములు గలవు. మామిడిపండు, వసనపండు, అరటి, జామ మొదలగునవి కండగల జాతికి చెందినవి. కమల, సంత్రీ, నాత్కూడి, బత్తాయి, మూజాంబీ, ద్రాక్ష, కిసిమిను, తీయనారింజ, మొదలగునవి రసజాతులలోనివి.

కరిబూజా, పుచ్చమొదలగునవి కూరగాయల జాతిలోని పండ్లు. బీర, పొట్ల, దోస, గుమ్మడి కూరజాతిలోనివి. ఇవిగాక ఇంకను ప్రతికూరయందును ఇంతో అంతో చక్కెర ఉండనే యున్నది. జొన్నదంటు, మొక్కజొన్నదంటు, మొదలగు వానియందును తగుమాత్రము శర్కరయున్నది చెఱకు గడయందు ఈ తీపి పదార్థము చాల యెక్కువగానే యున్నది. ఈ చెఱకు దంట్లను నమలి తినునప్పుడు దంతములు గట్టిపడుటయేగాక ఉమ్మి నీటితో బాగుగా కలియుటచే సులభముగా జీర్ణము కాతగియున్నవి. నూటికి 80 భాగములకు మిగిలి జలభాగ ముండుటవలన నివి సులువుగా రక్తములో కలిసి ధాతువులతో వెంటనే సాహజ్యమును పొందును. స్వాభావిక మగు ఇట్టి చక్కెర దేహమునందు చేరినప్పుడు దేహమున కెట్టి యుద్రేకమును కలిగింపక దేహమునందలి సేంద్రియ మగు క్షౌర సంపదను వృద్ధిచేయును.

స్వాభావికమగు సుట్టి చక్కెరతోచేరి మంచి సువాసన యుండుటవలన వీనిని తినినప్పుడు నోటివెంట కుప్ప తెప్పలుగ నీకు ఊరును.

అందువలన ఆ చక్కెర బాగుగా పచనమై దేహమున కెంతేని మేలుచేయును.

ఫలరసముల యందున్న జలము ప్రకృతిమాత స్వయముగా బట్టిపెట్టి తయారుచేసిన దగుట వలన చెరువులందును, నదులయందును, కాలువ లందును, ప్రవహించు నిరిందియ లవణము లతో కూడిన జలములకన్న ఎన్నో రెట్లు శుద్ధమైనదై యున్నది.

తెల్ల చక్కెర యన్ననో ఇందు నూటికి నూరు భాగములును చక్కెరయే యుండుట వలనను, చక్కెరను జీర్ణము చేయగల సేంద్రియ లవణ ములు చక్కెరను తయారు చేయుటలో నశించిపోయి యుండుట వలనను చక్కెర దేహములోనికి పోయినప్పటినుండి లోపల పులిసి సారాయముగా తయారగుటవలనను పంచదారవలన మనకు 100 కి 100 భాగ ములు అపకారమే కలుగును. పంచదార వాడుకవలన దేహములోని క్షారసంపద నశించును. దంతములు పంచదారవలన కలిగిన పుల్లని సారాయముయొక్క ఘాటునకు చెడిపోవును. ఎముకలలోని నున్నముగూడ యీ సారాయము ఘాటునకు క్రిమముగా హరించిపోవును.

పంచదార అమితముగా తిను బిడ్డలకు దేహము నందు దృఢత్వము తగ్గిపోయి తవతవలాడు దురు. వారి దంతముల సౌందర్యమును, గట్టి తనమును తగ్గిపోవును. జలుబు చేయుట సాధారణముగా యీ పంచదార వాడుకవలననే కలుగుచుండును.

ఒక కప్పు కాఫీలో గాని, టీలో గాని వేసే పంచదార 6 అడుగుల చెఱకుదంటులోని రస

మును తీసి తయారుచేసిన గాని లభింపదు. ఆ దంటునే ఒక మనిషి తినవలయు ననిన ఒక అరగంట పట్టును. అది ఒక పూటకు ఆహారముగా కూడ నరిపోవును. ఇట్టి పదార్థ మును ఒక్క క్షణములో ఒక మనిషి తిని నప్పుడు అది ఎంత అపకారము చేయునో సులభముగానే గ్రహింపవచ్చును. ఉమ్మినీరు యీ పంచదారతో బొత్తుగా కలియనే కలియదు. అందువలన అజీర్ణము చేయును. పిప్పి పదార్థము కలియదు గనుక విరోచనము సాఫీగా కాదు. సేంద్రియలవణములు నశించి పోవుటవలనను పంచదార జీర్ణకోశములో పులిసి జీర్ణకోశము సారాయి బట్టివలె తయారగుటవలనను యీ పుల్లని సారాయి యొక్క ఆపదనుండి రక్షించుటకు దేహము నందలి సేంద్రియక్షారములు హరించిపోవును. అందు వలన దేహమునకు రోగములనుండి రక్షించు కొను శక్తి తగ్గిపోవును. అతిమూత్రము, రాచ పుండు, కణతులు, అంతర్విద్రధులు (Cancer) మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. కనుక తీయగా నుండినను పంచదార ప్రత్యక్షముగా విషమే నని గుర్తునం దుంచుకొన వలయును.

పంచదారను ఇంటికి తెచ్చినపుడెల్ల రోగమును కొనుక్కొని వచ్చుచున్నామని ప్రజివారును నమ్మవలెను. ఒకతూరి పంచదార కలవాటు పడినవారు తిరిగి తిరిగి దానినే తినవలయు నని తటచు కోరుచుండుటనుబట్టి పంచదార వాడుకయును, సారాయముయొక్క వాడుకవలెనే దుర్వ్యసనమై యున్నదని గ్రహింపవలెను.

బెల్లము పంచదారకంటె అనేకరెట్లు మంచిది. ఇందులోని సేంద్రియలవణములు దాదాపుగా నిలువయుండును. మితముగా వాడిన యెడల

బెల్లమువలన యెక్కువ అపకారము జరుగ నేరదు. పండుగ పర్వములయందు పిండివంటలు బెల్లముతో చేసికొనుట మంచిది. మితము తప్పి తిని నప్పుడు బెల్లముకూడ అపకారము చేయక మానదు.

కనుక పండ్లను, కూరగాయలను, చెఱుకుగడలను, వాడుటయే సర్వదా శ్రేయస్కరమై యున్నది. దేహమునందలి క్షారసంపదను ఇవి వృద్ధిచేయును.

పండ్లు యెండబెట్టినప్పు డుదలి శర్కర నూటికి 80 భాగములవరకు వృద్ధిబొందును. ఎండని పండ్లలో జలభాగ మెక్కువగా నుండుటవల్లను ఫలములలోని చక్కెర జలమునందు కరగి యుండి నూటిగా రక్తములో కలియుటకు వీలైన స్థితియందుండుటవల్లను ఎండబెట్టని పండ్లు తినుటయే సర్వదా శ్రేయస్కరమై యున్నది. ఎండిన పండ్లు తిననప్పుడు అందలి ప్రోతీకణము నందలి చక్కెరయు దేహమున కుపయోగ పడవలయు నెడల పండ్లను బాగుగా నమలవలసి యుండును. ఎండిని పండ్లలోని చక్కెర నూటికి 20%కంటె ఎక్కువ వుండదు గనుక అది కొంతసేపు నోటిలో నుంచుకొని నమలుటకు వీలుగును. ఎండిన పండ్లయందు చక్కెర నూటికి 70, 80 భాగము లుండుటవల్ల ఆ పండ్లను నమలుటకు వీలుగా నుండదు.

అయినను ధాన్యములు తినుట కన్నను యీ తీయని పండ్లు తినుటయే చాలా మేలైనది. ఎందువల్ల ననగా ధాన్యము నందలి పిండిపదార్థము చక్కెర రూపము పొందిననేగాని అది దేహమున కుపయోగింపదు. పిండిపదార్థములను చక్కెరగా మార్చుటలో కొంత దేహ

శక్తి వ్యయమగును. కాని తీయని పండ్లు తిని నప్పుడు ఆ శక్తి వ్యయము కాకపోవుట వలన అది మానసిక శక్తిని వృద్ధి చేయుటకు వినియోగించును.

పంచదారతో చేయబడిన పిండివంటలన్నియు నిష్కర్షగా దేహమున కపకారము చేయునవి గానే యున్నవి. ఆ పదార్థములను తినినప్పుడు అది జీర్ణకోశములో పులిసి సారాయిగా తయారగును. అందువలన తాత్కాలిక మగు హామారు కలుగును. కాని సారాయి తాగినప్పుడు ఉద్రేకము తరువాత నీరసము కలిగినట్లే పంచదారయును పంచదారతో చేసిన చిరుతిండ్లను తినమరిగినవారు దాని వలన కలిగిన తాత్కాలికోద్రేకమున కాసించి తిరిగి తిరిగి దానినే తినదలచు చుందురు. సారాయి వ్యసనము వలెనే పంచదార వాడుకయును వ్యసనమై పోవును. పంచదార తినినపు డెల్ల దేహము నందలి ధాతుశక్తి రెచ్చగొట్టబడి తాత్కాలికోద్రేకము కలుచుండును. ఈ తాత్కాలికోద్రేకమున కాశించి పంచదారను తినువారి దేహము లోని ధాతుశక్తి త్వరలో క్షీణించి పోవును.

పంచదారబిళ్ళలు, పిప్పరమెంటుబిళ్ళలు, చాకొలేట్లు, తీయని కలరుడ్రీంకులు వాడుట కలవాటు పడిన బిడ్డలు జేబులలో డబ్బులు దొంగిలియో, ఇంటికివచ్చిన చుట్టములను ముప్పియెత్తియో, ఇంటిలోని వస్తువులను తీసికొనివెళ్ళి అమ్మియో ఆ యా వస్తువులను సంపాదించి అనుభవించెదరు. ఇట్టివారు పెద్దవారైనతరువాత కాఫీ, టీ, సోడా, లిమినెడ్, పొగాకు, సిగరెట్టు, బీడీ మొదలగు దుర్వ్యసనముల కలవాటుపడినను ఆశ్చర్య పడనక్కరలేదు. కనుక తమ

“శ్రీధరుడు — శాంత”

(స ద్ధ తి)

కోట శ్రీరాములు

నరశింహం జూదరి. జూదంలో “షిక్రీయ” మంతా పోయి తనూ, భార్య, యిద్దరు ఆడపిల్లలు, ఒకకొడుకు మిగిలారు. సీతమ్మ, భార్య. నరశింహాన్ని జూదపు వ్యసనంలోంచి తప్పించాలని ప్రయత్నించి విఫలమయింది సీతమ్మ. చివరకు నరశింహం జూదమాడేందుకు అమ్మటానికి వదిలనపడలా, ఆలోచిస్తూ కూర్చున్నాడు. “నాన్నా! ఆకలవుతోంది, నిన్నపొద్దున తిన్నతిండి. బియ్యం పట్టుకురావా?” అంటూ ఎదురుగా నిలబడ్డ పెద్ద కూతురు సుబ్బాలు కనపడింది. బాగుంది దీన్ని అమ్ముదామని ఊహ గలిగింది నరశింహానికి.

నైజాంనుంచి ఎవరో ఒకాయన పిల్ల కావాలని వచ్చాడని విన్నాడు. సాయింకాలానికి ఆయన్ని కలుసుకుని, భాగ్యవంతుడైన ఒక కుంటి ముసలాయనకు వెయ్యిరూపాయిలు తీసుకుని పిల్లనియ్యటానికి సిరం చేసుకుని వెళ్ళితోతనకు నిమిత్తం లేకుండా పొద్దుటి బండిలో పిల్లని తీసుకువెళ్ళి దిగడ్చి వెయ్యిరూపాయిలు తెచ్చుకుని జూదంలో పెట్టాడు నరశింహం. మళ్ళీ ఏదయినా అమ్ముదామని ఆలోచించగా రెండో చిన్నపిల్ల శాంత కనపడింది. ఈ చిన్న పిల్లని ఎవరు కొంటారని దిగులుపడి చివరకు తరవాత హక్కుతో తాకట్టుపెడదామని ఆలోచించాడు. మళ్ళీ నైజాం వెళ్ళాడు. ఒకాయన తన దత్తపుత్రుడికిస్తే మూడువందల

రూపాయిలు యిస్తానన్నాడు. ఆ కుర్రవాడు ఆడంగిరేకివాడని ఆ ఊరివాళ్ళు ఎంతచెప్పినా విసక మూడువందలూ వుచ్చుకుని శాంతని వాళ్ళవశం చేసి వచ్చాడు.

లక్ష్మీ చంచలంగనక ఆ మూడువందలూ రెండు, మూడు కిత్తాల్లో జవ్వలో ఓడియింకా మిగిలిఉన్న కొడుకుని దత్తత అనే పేరుతో అమ్ముదామా, భార్యని అమ్ముదామా అనుకుంటుండగా మాయిథారిమిత్తివచ్చి నరసింహాన్ని ఎత్తుకు చక్కాపోయింది.

౨

పసితనంలో శాంత అత్తగారియింటికి పంపబడటంచేత మగడు, అత్త, మామ అనే జ్ఞానంలేకుండా తాతయ్య అమ్మమ్మ అనే సంబంధములో పెరిగింది. అప్పుడప్పుడు గారా బంచేయటం మొదలుపెట్టింది. అల్లరిచేసేది. ముద్దుగా బళ్ళోకిపంపారు. పెంకిపిల్లలయినా మంచి తెలివితేటలయిన పిల్ల” అని మాస్తర్లు మెచ్చుకొన్నారు.

ఆటల్లో తోటివాళ్ళల్లో మేటిగా ఉండేది. బొమ్మల పెళ్ళిళ్ళు చేసేది. అత్తమ్మ నేడిపించి ఫలహారాలు తెచ్చి పిల్లలకు పంచేది.

సూరీడు దత్తపుత్రుడు. శాంతకు కాబోయే మగడు. పెంపుడుతండ్రి ఎన్ని బడుల్లోకి తిప్పినా అక్షరం అంటకపోగా ఆడపిల్లలతో ఆటలవల్ల ఆడంగిరేకితన మబ్బింది. కాలం గడుస్తూ

బిడ్డల క్షేమముకోరువా రెవ్వరును ఇట్టి చిరితిండ్లను వారికి అలవాటుచేయకూడదు. పండ్లు తమ బిడ్డలకు చిరుతిండ్లుగా యిచ్చుటవలన

వారి ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిపొందుటయే గాక వారు బలశాలురును బుద్ధిశాలురును అయ్యెదరు.

సూరిగాడికి 20 ఏళ్ళు వచ్చినై. శాంతకు 12 ఏళ్ళు వచ్చినై. సూరిగాడి ఆడంగితనానికి శాంత సిగ్గుపడుతూ వాడిని అసహ్యించుకుని తన చుట్టుపట్లకు రానిచ్చేదికాదు.

ఎవరైనా “శాంతను పెళ్ళిచేసుకుంటావురా సూరిగా” అంటే పెద్దపెట్టున గోలపెట్టి “నువ్వే చేసుకో నాకొద్దు” అనేవాడు.

ఎవరైనా శాంతని “నీ మొగుడు సూరిగాడంటే” పై కిసోరుముయ్యి అసలేకపోయేదిగాని పత్తికాయల్లాగా కళ్ళెర్రచేసి మళ్ళీ అట్లా అన్నావా అంటే చంపేస్తాననే భావం చూపేది.

శాంత-సూరిగాడికంటే రెట్లు తెలివిగలపిల్ల అన్నారు. శాంత ఉన్న ప్రాంతాల్లోకే పోయేవాడుగాదు సూరీడు. ఇట్లా కొంతకాలం గడిచింది.

“నాకు పెళ్ళివద్దు మొద్రో” అని సూరిగాడు ఏడుస్తుండగా-“నాకీ ఆడంగిరేకివాడు మొగుడేమిటి దేముడా!” అని శాంత ఏడుస్తుండగా ఆ దత్తపితరులు ఒకానొక శుభ ముహూర్తమున ఆ ఉభయులకు వివాహం చేశారు. ఆ సంఘపెద్దలు-బంధుమిత్రపరివారంయూవన్నంది ఆ శుభముహూర్తమునకు విచ్చేసి 5 రోజులు విందారగించి ఆ వధూవరుల్ని అనేకములుగా దీవించి ఎవరితోవను వారు చక్కా పోయారే కాని—

3

శాంత రజస్వలయింది. ఆ ఘోరమైన వార్తగా చెవిని బడగానే సూరిగాడు రాత్రిరాత్రే పలాయనమై 2 సం॥ ఎక్కడున్నది కనపడకుండా చివరకు హైదరాబాదులో ఎవరింట్లోనో వంటలవాడుగా ఉన్నట్లు తెలిసింది.

సూరి వెళ్లటంతో శాంత పడగవిప్పింది. శాంత ధాటికి అత్తమామలు ఆగలేక పోయారు. చివరకు పుట్టింటికి పంపారు. అప్పట్లో శాంత తల్లి-సీతమ్మ చాలా హైన్యంగా ఉండి ఒక ఉద్యోగి యింట్లో వంటకత్తెగాఉండి జీవిస్తోంది. ఆస్థితీలో శాంతను భరించటం చాలా కష్టమయింది. వయస్సులో ఉన్న శాంతమీద ఉద్యోగి కన్నుపడింది. సీతమ్మ గిలగిలలాడింది. శాంతహూంకరించింది. ఉద్యోగి పట్టుపట్టాడు. ఆ ఉద్యోగిన్నే హితు డొకాయన ఈ గ్రంథంచూసి “శాంత చాలా తెలివిగల పిల్ల అని నూకల్లో చదివించి విజ్ఞానవంతురాలిని చేసి ఆనందించమని” మభ్యపెట్టాడు.

వందరూపాయిలు ఖర్చుచేసి అనాధ శరణాలయంలో విద్య నభ్యసించటానికి చేర్చారు. సంవత్సరం గడిచింది. తన జీవితంమీద వీచిన ప్రచండ వాయువు విద్యావ్యాసంగం మీద నశించింది. సంస్కృత భాషలో అభిరుచి గలిగింది. కొంత సంగీత జ్ఞానం సంపాదించింది. 5 సంవత్సరాల్లో కావ్యాలు కొన్ని చదివి విదుషీమణి అవుదామని తలచింది.

కళాశాలాధికారి శాంతయొక్క విద్యాపిపాసకు సంతోషించి ఉచితంగా విద్యచెప్పించి కూతురులాగా చూచుకుంటూ పరీక్షలకు దరఖాస్తు పెట్టించి విదుషీమణిని చెయ్యాలని సంకల్పించాడు.

౪

కళాశాలాధికారిన్నే హితు లొకాయన శాంతకు దుస్తులకు పై ఖర్చుకు ఆర్థికంగా సహాయం చేద్దామని తన కూతురు ప్రమీలకి సంస్కృతం పాఠం చెప్పేందుకుజీతంమీద నియమించాడు. గోజూ తోచినంతకాలం పాఠం చెప్పతూ

ప్రమీలని ఆస్కేయంగా చూచుకొని కాలం గడుపుతోంది శాంత.

ఎప్పుడూ తన జీవితాన్ని గురించి తలపోస్తుంది. ఈపదు నెనిమిది సంవత్సరాలు యిట్లా గడచినై. యికముందు జీవిత మెట్లా గని దుఃఖిస్తుంది. వివాహబంధం దిక్కుమాలిం దని తీట్టు కుంటుంది. సంఘం కసాయి పాశ్చ్యకూట మేమో ననుకుంటుంది. జీవితం చాలిస్తే బాగుండు ననుకుంటుంది.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఆశ పెల్లుబ్బుగా వచ్చి తాను విద్యల సరస్వతి ననుకుంటుంది. శిష్యురాలిని దగ్గరకూర్చోపెట్టుకుని అష్టపదులు పాడి అర్థం చెప్పుతుంది. పూలతోటలో విహరిస్తుంది.

ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు తన జీవితాన్ని గురించి ప్రశ్నపరంపరలు పుట్టి సమాధాన మిచ్చుకో లేక కటకట పడుతుంది. సంఘం వివాహం ద్వారా తనకు జరిపిన పరాభవానికి కోపించు కుని జీవితంలో పురుష పురుగుని తలచకూడ దనుకుంటుంది.

ఇంద్రియజయం చేయాలని మితాహారం, ఉద్యోగ పదార్థాలను తినటం మానింది. ఉదయం శీతలోదకన్నా సంప్రారంభించింది. మనసు కలవరపాటుపడని మార్గమేదని పరిశీలిస్తుంది. కాని ఆరోజు కారోజు యశావనం మీదకు తోసుకు వచ్చి శాంత హృదయానికి శాంతి లేకుండా చేస్తోంది. దానికితోడు ప్రకృతియింటి దంపతుల నయ్యూటలు కర్ణరంధ్రముల ద్వారా లోనికి ప్రవేశించి శాంత హృదయాన్ని ఉయ్యాల లూగిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు శాంత అర్ధరాత్రులందు ఎవరూ చూడకండా కన్నీరు కాల్యలు కట్టెట్టు ఏడుస్తుంది.

3

దుర్గశిథిలాలు చిత్రలేఖకుడికి సంతోషం గలి గించినట్టు నా స్వర్ణజీవితం సంఘానికి మర్యాద తెచ్చినా, నే నెందుకు ఆ సంఘాన్ని ఆమో దించా లనుకుంటుంది. తన సుఖాన్ని, దుఃఖాన్ని గుర్తించని ఆ సంఘం నాది కాదు, ఈ స్వర్ణజీవితం నే నెందుకు గడపా లనుకుంటుంది. పరీక్షకు కాదంబరి (పూర్వభాగం) ఒక పతనీయ గ్రంథం. శాంత ప్రమీలని వెన్నెట్లో కూర్చోపెట్టుకుని చంద్రాపీడుడు మహాశ్వేతను దర్శించటం, ఆమె వలచిన వుండరికుడు తనకు దక్కక పోవుటచేత దేహమును విడువ నిచ్చ గించక విరాగిగానున్న కథ చెప్పి గద్గదకంఠంతో చెప్పలేక అసంపూర్తిగా ఆపింది శాంత.

తరవాత కథేమి టని ప్రమీల అడిగింది. శాంత ఒక్క నవ్వు నవ్వి “మహాశ్వేత తాను స్వయంగా సంసారముచేసి సుఖించకపోయినా తన చెలి కాదంబరితో చంద్రాపీడుడికి వివాహ సంబంధ మేర్పరచి వారి సాహచర్యంతోను ఆనందించి”దని కథ పూర్తిచేసింది.

౫

శ్రీధరుడు, ప్రమీల అన్న గారు బి. ఏ. ప్యానయి యం. బి. సి. యం. చదువుతు శైల వుల కింటి కొచ్చాడు. శాంత ప్రమీలకు పాఠం చెప్పుతోంది. ప్రమీల తన జేబులో నుంచి ఫవున్ టెన్ కలం తీసి “చూచారా ! యిది అన్నయ్య యిచ్చా”రంది. శాంత అన్నయ్య ఎప్పు డొచ్చారని అడిగింది. రాత్రి ఒచ్చారని ప్రమీల చెప్పింది. సాయంకాలం ప్రమీలా-శాంతా ఏదో చదువు కుంటున్నారు. అక్కడికి శ్రీధరుణ్ణి తండ్రి తీసు కొచ్చాడు. ప్రమీలని శ్రీధరుడు పరీక్ష చేశాడు. తండ్రి శాంతని మంచి యోగ్యు

రాలని, బుద్ధిమంతురా లని ప్రశంస చేశాడు. శ్రీధరుడు మంచిదే నన్నట్టు తల ఊచాడు. శాంత ఈ పురుషుల పొగడ్డలు- నీచాలు- నేను నిరసిస్తున్నానన్నట్టు చిన్ననవ్వు నవ్వించి. రోజూ ప్రమీలకు శాంత పాఠంచెప్పుకునే వేళ శ్రీధరం అక్కడే వత్రిక చదువుకొనే వేళ ఒకటయింది.

రోజులు జరుగుతున్న కొద్ది పరిచయం వృద్ధి పొందుతోంది: శాంత - ప్రమీల - శ్రీధరం కులాసాగా ఖబుర్లు చెప్పుకుంటూ తోటలో తిరగటం ఏర్పడింది. అప్పుడప్పుడు శాంతముఖాన తిరస్కారభావం, ఉదాసీన భావం శ్రీధరానికి కనబడటం మొదలు పెట్టింది. ఒకసారి నమ్రతగా దానికి కారణ మేమిటని అడిగాడు. శాంత కఠినంగా నేను చెప్పనని నీటికుండుదగ్గరకు పోయి కూర్చుంది. ఒకరోజు శ్రీధరం నమ్రతగా మీకు వివాహ మైందా? అని అడిగాడు. 'ఆ! వెద్దలదయవల్ల ఈ జీవితానికి తగినపెళ్ళి అయిందని కటువుగా సమాధానం చెప్పి కళ్ళెర్రచేసింది. శ్రీధరం- 'మనసు కష్టపరిచాలాగుంది. ఊమించున్నాడు. వెంటనే 'అయ్యో యిటువంటి నహృదయుణ్ణి ధిక్కరించానే' అని శాంత 'ఊమించండి, నా జీవితకథ ఒకటి, రెండు పూటలతో పూర్తి కావని విన్నబోయింది.

సాయంకాలం వర్షం కుంభపాతంగా ప్రారంభించింది. ప్రమీలతండ్రి శాంతని ఆ రాత్రికి తనయింట్లో ఆపి భోజనానంతరం భాగవత పురాణం కానిచ్చి వేదాంతగోష్ఠిలోకి దిగారు. సంసారం దుఃఖహేతు వని యింద్రియజయం సుఖప్రదమని, శాంతప్రారంభించింది. ప్రమీల తండ్రి ఆహార, నిద్రా, మైథున, భయ, భ్రాంతులు

దేహధర్మా లని, యింకా నిక్కచ్చిగా చెప్పాలంటే వాటి స్వరూపమే శరీర మని, దేహి లక్షణం వేరని చెప్పాడు.

శ్రీధరం- సంసారం దుఃఖహేతు వని వాచకమే గాని ఎవరు సంసారమును వర్జించారు, త్రిమూర్తులు సంసారు లని, అద్వైత గురువులు -బుద్ధులు- రామానుజులు సంసారులే అని, శుక బ్రహ్మకూడా సంసారం చేశాడని, భాగవత భక్తాగ్రేసరుడు ప్రహ్లాదుడుకూడా సంసారని, వ్యాసుడు సంసారని వాదించి విరమించాడు. తండ్రి వాస్తవ మన్నాడు. శాంత శ్రీధరుడి వాగ్ధోరణిలో స్తంభించింది. తనకు తెలియకుండానే తన మనస్సు శ్రీధరం చేతుల్లో ఆడుతున్నట్టు తోచింది. ఆ మాటలేమిటో తనకు తాపోపశమనం అయినట్టు తోచింది. తెల్లవార్లు అదేకలతో గడిపింది శాంత.

శాంత శ్రీధరంతో చసవుగా మాట్లాడాలనుకుంటుంది. మళ్ళీ అంతలో మగవాడికి చసవియ్యకూడ దని తన ఆత్మగౌరవానికి లోటని అనుకుంటుంది. శ్రీధరం చాలా విశాలహృదయుడని అటువంటివాడిని చులకనగా చూట్టం అన్యాయం అనుకుంటుంది.

ఒక రోజున శ్రీధరం, శాంత, ప్రమీలాలూ కూర్చుని చదువుకుంటుండగా ఒక చైనావాడు రెండు చిలకలు ఒక కొమ్మమీద కూర్చుని వాటి ఆనందాన్ని కళ్లద్వారా చూపుకుంటున్న కొన్ని బొమ్మల్ని చూపి కొంటారా అని అడిగాడు శాంత "చాలా బాగా ఉన్నై బొమ్మ" లంది. "అవి ప్రకృతి అనుగుణంగా ఉన్నవి. కాబట్టి చిత్రం చాల రమ్యంగా ఉంటుందన్నాడు" శ్రీధరం. "అట్లా ఉంటేనే అం

దంగా ఉంటుంది" శాంత. "తప్పక అట్లాగే ఉండా లన్నాడు" శ్రీధరం.

ఒకరిని విడిచి యింకొకరు ఉండలేనట్లు గడుపు తున్నారు. "పురుషుడు ఎట్లాగైనా చెల్లు బడి ఔతాడు. నేనూ చదువుకున్నదాన్నే; నా గొప్పతనంనాది. పురుషుడికి నేనెందుకులాంగా" లనుకుంటుంది. వెంటనే శ్రీధరుడు చాలా ఉదారు డని అందరి పురుషులతో లెక్కతీయబడిన వాడు కాడని సమాధానం పడుతుంది.

తనకు తెలియకుండానే తన మనస్సు అతనిని గురించి కలలు కంటుంది. తనకు తెలియ కుండానే అది అతని వశమయింది దని తెలుసు కొని దుఃఖించింది.

ఒక రోజు రాత్రి వెన్నెట్లో శ్రీధరం, ప్రమీలా, శాంత కూర్చుని మాట్లాడుకుంటున్నారు. ప్రమీల నిద్రపోయింది. శ్రీధరం తన హృదయ కమలాన్ని శాంత అంజలిలో ఉంచాడు.

౩

శైలవు లయిపోయినై. శ్రీధరం వెళ్లిపోయాడు. శాంత వియోగ బాధతో శుష్కించింది. శి మాసాలు గడచినై. ఆ బాధకంటె పెద్ద బాధ - గర్భం ధరించింది. తన్ను ఆదరించే తల్లి దగ్గరలేదు. తనదిక్కు చూచేవాళ్ళు లేరు. రోజులు గడచినకొద్దీ దుఃఖం పెరిగిపోతోంది. మానత్యాగం కంటె ప్రాణత్యాగం మేలను కుంది. సుఖ దుఃఖాల్లో తనతో భాగస్వామి నన్న శ్రీధరం ఈ దుఃఖాన్ని ఏవిధంగా పంచుకుంటాడో అడగా లనుకుంది. అంతవరకు ప్రాణాలు నిలపాలనుకుంది.

మనస్సు పరిపరి విధాలపోతుంది. గర్భపాతం కావించుకోవా లని నిశ్చయించింది. బుజ్జగించే

వాళ్ళు లేకపోయారు. తాను మహానముద్రీ మధ్యలో ఉన్నట్టు కనపడింది. మనస్సు ఘోరంగా బాధపడుతోంది. తన పరీక్షలు దగ్గరకు వస్తున్నై.

సాయం సంధ్య వేళ తోటలో మల్లెపందిరినీడలో పడుకుంది. ప్రమీలని వెళ్ళిపోమ్మంది. కొంగు నుంచి శి మాత్రీలు తీసింది. దీనితో తన జీవితం కూడా ఆఖరు కావ చ్చనుకుంది. మనస్సు రాయి అయింది. అనేక ఊహాపరంపరలు మీదికొచ్చినై. కన్ను మూసి స్వప్నావస్థ పొందింది. మాత్రలు చేతులోనే ఉన్నయి.

ఒక చిన్ని వెలుగుతోచింది. ఆ వెలుగులో ముద్దులు మూటకట్టే శిశువు తన చిన్ని మెత్తనిచేతులు చాచి నన్ననివేళ్ళతో గడ్డం పట్టుకుని "అమ్మా! నన్ను చంపుతావులే, అల్లరిచెయ్యకండా కడుపులో దాక్కుంటానే, చంపకే అమ్మా! అని కంఠం రెండుచేతులతో బిగించినట్టు ఒక దృశ్యం తోచింది.

"తండ్రి! నేను చంపలేనురా నాయనా" అని వెక్కివెక్కి ఏడుస్తూ గుండె చెరువు చేను కుని "రా! నాయనా" అని చేతులు చాచి ఏడుస్తూ కళ్ళువిప్పి జాగృత్తలోకి వచ్చేటప్ప టికి ఎదురుగా ప్రమీల తండ్రి-ప్రక్కన ప్రమీల నిలబడి ఉన్నారు. శాంత తలవొంచింది. ప్రమీల తండ్రి శాంతని తనరెండు చేతుల్లోకి తీసుకుని "శాంతా! నాకన్ని విషయాలు తెలుసును. ఇదిగో శ్రీధరుడు వ్రాసిన జాబు, భయపడవలసిన కారణము లేదు. ఈ సంతోష సమయాన్ని, సంశయమువలన దుఃఖమయ ముగా భావిస్తున్నావు లాగుంది. శ్రీధరుడు దుర్ఘటం కారుడు కాడు!" అన్నాడు.

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రుల నిర్యాణము

“మన సారథి మన సచివుడు

మన వియ్యము మన సఖుండు మన బాంధవుడుకా

మన విభుడు గురుడు దేవర”

అగు శ్రీరామ రాజయోగీంద్రుల నిర్యాణవార్త పిడుగువలె వినవచ్చినది. అఖిల భారతవర్షమును కంచు కాగడాబెట్టి వెదకినను ప్రకృతియుద్వయము వాతావరణమునందు వీరితో సమానమైన వ్యక్తి కానరాడు. కడచిన మూడు సంవత్సరములనుండియు వీరి స్వీయచరిత్రను ఈ పత్రకయందు ప్రకటించుచుంటిమి. దానిని వరుసగా చదివిన వారందరికిని వాఁలెక్క ప్రతిభ గోచరింపక మానదు. ప్రకృతియుద్వయమాభిమాను లందఱును వారి చరిత్రను పెక్కుసారులు చదివి మననము జేయవలసి యుండును. ఈ యుద్వయమున వారు చేసిన కొన్ని పరిశోధనలను గూర్చి చదివినప్పుడు, అమెరికా మున్నగు పాశ్చాత్య దేశములందు బర్నార్డు మేకేడెను మొదలైన సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివేత్తలయొక్క అనుభవములు జ్ఞప్తికి వచ్చును. భారతీయులకు అందు సఖ్యముగా ఆంధ్రులకు పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి. ఏ పాశ్చాత్య దేశీయుడో చెప్పినయెడల మనము వేదవాక్యములవలె శిరసావహింతుము; కాని అంతకంటె గొప్ప సత్యములను మన దేశీయుడు చెప్పినయెడల వానిని పరిగణింపము. ఆంగ్లేయ భాషాజ్ఞానము లేకపోయినను శ్రీ యోగిగారు ప్రకృతి యుద్వయమున జేసిన పరిశోధనలు పాశ్చాత్య దేశములందు జరుగుచున్న అట్టివానికి ఆవంతయైన దీసిపోవు. ప్రకృతి సత్యములన్నిటిని స్త్రీలకు పిల్లలకుగూడ అర్థము లగునట్లుగా సులభమైన పద్యములుగా వ్రాసినారు. ప్రకృతి ధర్మవ్యాపనయందుగాని, ప్రకృతి వైద్యము జేయుచున్నప్పుడుగాని ఎట్టిమహాత్తర సమస్య ఆవిర్భవించినను సులభాతిసులభముగా అట్టి చిక్కును విడదీసివెట్టి, వారికున్న అపారమైన విజ్ఞానమును చవిజూపెడివారు. వారి స్వీయ చరిత్రను పెక్కుసారులు చదివి - అంచువలన వారి హృదయమును అర్థముజేసికొని - వారి అపార విజ్ఞాన మను సముద్రమునుండి ఒక బిందువునైన గ్రహించి, వారియెడ మనకుగల ఋణమును తీర్చికొనెదముగాక.

వారి స్వీయ చరిత్రను ఆంగ్లేయ భాషలో రచించెద మని శ్రీ చెన్నుభొల్ల భానుమూర్తిగారు చాలకాలము కీందటనే వాగ్దానము చేసినారు; ఆవాగ్దానమును అచిరకాలముననే చెల్లించి, శ్రీవారియెడ గల ఋణమును దీర్చికొనెదరుగాక.

బెజవాడ, }
28—8—41.

ఇట్లు శ్రీవారి పాదరేణువు,
అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య.

హ ర యో గా శ్రీ మ ము

యేనుగువారి. లంక

26—8—41

శ్రీ వేదమూర్తులైన అయ్యుంకి వేంకటరమణయ్యుగారికి పొత్తూరి లక్ష్మీ
నారాయణరాజు పోషణకు మనవి. ప్రకృతితత్వ పరిశోధకులును, మా చిన
బాబయ్యగారు అగు

శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులవారు

“ మా యొక్క స్వీయచరిత్ర పూర్తి* అయినది.

నేను చేయవలసిన పని ఇకలేదు”

అని తెల్పి 21—8—41 లక్ష్మీవారం మాస శివరాత్రి

ఉదయం 7-15 గంటలకు పరమపదించిరి.

నాటి సాయంకాలము 5 గంటలకు తాళవాయిద్యములతో భజన సమాజము
లతో శిష్యభక్తబృందముచే ఊరేగింపు జరిపి, వా రిదివరకే నిర్ణయించుకొనిన వారి
ఆశ్రమతోటలో సమాధి గావింపబడిరి.

చి త్ర గీ ం చ వ లె ను

పొ త్తూ రి ల క్ష్మీ నా రా య ణ రా జు.

* వారు జ్ఞాపించిన స్వీయచరిత్రను ప్రకృతి పత్రికలో వేసియుంటిమి. జూలై నెల సంచికతో
అది పూర్తి అయినది.

శ్రీరామ రాజయోగీంద్రుల స్వీయ చరిత్రనంతను వేకే పుస్తకముగా పోకటించితిమి. ఖరీదు
రు 3—0—0, ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు రు 2—8—0 లు.

వలయువారు. ప్రకృతి కార్యాలయట్రిపు, బెజవాడ.

ప్రకృతి మాతకు నా కానుక

పిట్ట కోటిరెడ్డి (పొన్నపల్లి)

మహాశయలారా !

నాది రేపల్లె తాలూకా, పొన్నపల్లి గ్రామం. నా వయస్సు 40 సం॥లు. నా యిరువదవయేటి నుంచి గనోరియా, కొఱుకు, నవాయి, మొదలగు రోగముల బాధను, అనేక పర్యాయములుగ, చవి చూచియుంటిని. వాటినివారణకై నే ననేక పర్యాయములు, రసము; సవ్వీరముల మందులు తిని, తిని, నా దేహమంతయు గుల్లచేసికొంటిని. రస సవ్వీరాదుల వల్ల రోగములన్నియు నా దేహమున నణచి యున్నందున కాబోలు నా రక్తమంతయు విష పూరితమై దేహమంతయు పుండ్లువడి నీరు కారుట, తీరనిదురద, దేహమంతయు శుష్కించియు నటునిటు కదలజాలని చచ్చువాతము, బొత్తుగ జీర్ణశక్తి లేకపోవుట, గుండెలోను కడుపులోను విపరీత బాధలు, మేహజ్వరము మొదలగు బాధలతో నాల్గు సంవత్సరముల నుంచి బాధపడుతు అనేక ఆయుర్వేద మందులు తినితిని ఒళ్ళు యిల్లు గుల్లచేసికొని కడకు నాచేత కాసై నలేని స్థితిలో యేమియు చేయునది లేక గుంటూరు జనరల్ ఆస్పత్రికి వెళ్ళి అచ్చట కొంతకాలము చికిత్స చేసుకున్నను గుణము లేనందున కడకు ప్రాణము విసిగి, జీవితముమీద ఆశవదలుకొని యుండగ శ్రీ గొల్ల పూడి సీతారామశాస్త్రిగారి వినయాశ్రమములోని వైద్యశాలలో మొండి దీర్ఘ వ్యాధులు కూడా అనేకమందికి కుదురుతున్నవని విని వినయాశ్రమ వైద్యశాలకు వెళ్ళి డాక్టరు కొణిజేటి కోటిశ్వరరావుగారికి నాశరీరస్థితిని చూపించగ వారు నీకు మందులుపయోగించవు, తొట్టిస్తానము చేయు మని

చెప్పి నాల్గు నెలల నుంచి నాకు కటి లింగ మృత్తిక ఆతపన్నానాదులతో అనేక విధములుగ ప్రకృతిచికిత్స చేయించిరి. నేను చికిత్సా ప్రారంభములో నల్లరు పట్టుకొని కూర్చోబెట్టినను కూర్చోలేని స్థితిలో నుంటిని. ఇప్పుడు కఠిన సహాయముతో నడుస్తున్నాను. నా దేహమునగల విపరీతమైన పుండ్లు, దురద వగైరాలు నశించి మామూలు దేహముగ మారినది. నాశరీరము లోనియితర బాధలన్నియు చాలవరకు తగ్గి వా వ్యాధిలో మూడు వంతులు తగ్గినది. నా చికిత్సాకాలములో విరేచనములు, డోకులు, జ్వరము మొదలగు స్వాస్థ్య సంకటములు కలిగి తగ్గిపోయినవి. నాకు పండ్లు, కూరలు, మొదలగు వాటిని బొత్తుగ తెచ్చుకొనే స్థితి లేనందున గోధుమ జావతోనే చికిత్స చేయించిరి. మొదటినుంచి పండ్లతోనే చికిత్స జరిగియున్నచో యిప్పటికి నా యారోగ్యము పూర్తిగ బాగుపడి కఠిన సహాయము లేకనే బాగా నడువ కలిగి యుందునని నాగట్టి నమ్మకము. నా జీర్ణ శక్తి బాగుపడి నందున, ఆకలి కోర్వలేకను, జావకూడ తెచ్చుకోలేని స్థితి లేనందునను, డాక్టరుగారితో చెప్పకుండ, యెవరి నైన అడుగుకొని, కారము వగైరాలు, వేసికొని, అన్నము తిన మొదలిడితిని. అందువలన మరల జీర్ణక్రియలో లోటు కలిగి ఉదయమున డోకు కలుగు చున్నందున, యింకా కొంత కాలము యీచికిత్స, పథ్యములతో నున్నచో నా ఆరోగ్యము పూర్తిగ కుదురు నని గట్టి నమ్మకము కలిగినది. కాని నా మనవి యేమంటే పండ్లు, కూరలు, వగైరాలు తినుటకు

శక్తి లేక గోధుమ జావతోనే చికిత్స చేసు కున్నను, నేను పూర్వముచేసిన తప్పు లన్నియు మన్నించి నాకింతటి యాగోగ్యము కలిగించినందు కా ప్రకృతి మాతకు నాకు తోచిన కానుక నీ విధముగ నమర్పించి, యామె మహోపకారమును ఆమరణాంతము మరువక కృతజ్ఞుడనై వుందును. నా వలెనే మొండి రోగములతో బాధపడు కడు

బీదరోగులు సైతము ప్రకృతివైద్యమునకు, పండ్లు, కూరలు వగైరాలకు బోలెడు ధన వ్యయ మగును, మన మెట్లు భరిస్తా మనే సంశయమును మాని ప్రకృతి మాతను సమ్మి మీ శక్తి కలిగిన జావతోనే చికిత్స చేసు కున్నచో మీ రోగము లన్నియు తీర్చి సంపూర్ణారోగ్యమును తప్పక ప్రకృతి మాత ప్రసాదించు నని మనవి చేయుచున్నాను.



సీసాలు - బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెస్ట్రాప్రీటు, తెలిహోను నెం. 2133, కలకత్తా.
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

జయంతి గ్లాసువర్క్సు లిమిటెడ్.

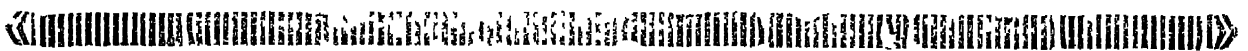
మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సప్లై చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను పై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టునండు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0.

ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.



శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, డ్యుయ, సూక్ష్మ, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు కుఖివ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసిక ఋలగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు శూల దేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగను, ఆందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టుచిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

క్షయ, విషజ్వరము, కలరా

పై వ్యాధులు నివారణమై నేనొక నూతనజన్మ నెత్తితిని. భాగ్యనగరమందలి (హైద్రాబాద్, దక్కన్) గొప్పగొప్ప డాక్టర్లందరు యీమె బ్రతుకుట దుర్లభము, మావద్ద చేయగల చికిత్సేమియు లేదనిరి.

1936 వ సం॥న నేను గురుకుల విద్యార్థినిగా నుండగా క్షయవ్యాధి సంభవించినది. అప్పటి నా ప్రాయము 18 సంవత్సరములు. నాటి నుండియు మా స్వగ్రామ మగు భాగ్యనగర మందే గొప్ప గొప్ప వైద్యవేత్తల చెంత ఆంగ్ల, ఆయుర్వేద, యునాని, హోమోయోపతి మున్నగు ఔషధముల నెన్నింటినో సేవించి తిని కాని గుణము కనుపించలేదు. చివరకు మా పట్టణమందలి గొప్పదగు ఉస్మానియా ఆసుపత్రియందు చేరితిని. అచ్చట వారు ఎక్సరే ఫోటో తీయించి 4 మాసములు చికిత్స చేసినారు. కాని ఫలితము శూన్యమైనది. తదుపరి సికింద్రాబాద్ లోగల ప్రీల ఆసుపత్రిలో 6 మాసము లుండి ఎలక్ట్రోక్ చికిత్సకూడ పొందితిని.

ఈ వివిధ వైద్యములవల్ల గుణము కనిపించక పోగా చివరకు నాస్థితి దుస్థితిగా మారినది. దినమున కనేకసార్లు నోటివెంట రక్తముపడుట, ఆకలి లేకుండుట, జ్వరము తగ్గకుండుట, ఊపిరి తిత్తులు, హృదయము నొప్పిగా నుండుట, దేహమంతయు ముఖ్యముగా ప్రక్కటెము కలు విపరీతమగు బాధగా నుండుట-యిత్యాది లక్షణములవల్ల శక్తి క్షీణించి, దేహము శుష్కించి శాశ్వతముగా మంచముపట్టినాను. గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లందరు యీమె బ్రతుకుట దుర్లభము. మావద్ద చేయగల చికిత్సేమియు లేదనిరి.

ఆంధ్రీయువకహృదయ సామూహ్ బిరుదాంకితుడును, సుప్రసిద్ధ దేశనాయకుడును, ఆర్య

సమాజ మతప్రచారకుడును, మదీయ పూజ్య సోదరుడును అగు శ్రీయుత ప్రేమకుమార్ గారు యేమైన గాని మృని, భగవానునిపై భారము వైచి, యెంత ధనము వ్యయమైనను, నేను బ్రతికితే చాలు నను తలంపుతో నొక ప్రైవేట్ డాక్టరుగా రగు శ్రీయుత దిగంబర్ సింహగారివద్ద చికిత్స చేయించిరి. అందువల్ల తాత్కాలికముగా వ్యాధియొక్క ఉద్ధృతము కొంతవరకు శమించి కొంచెము శక్తికలిగి మరల తిరుగాడగలిగితిని.

కొద్దికాలమునకే వ్యాధి తీవ్రరూపము దాల్చినది. అప్పటికి నా వ్యాధి ప్రారంభించి 4 సంవత్సరములు పూర్తి గావచ్చినది. అంతటితో ఔషధ వైద్యముమీద విశ్వాసము తొలగి పోయి, విరక్తి జనించినందున యిక, కడపటి చికిత్సయగు ప్రకృతి చికిత్సకూడ చేయనెంచి, శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి ఆజ్ఞానుసారము నీ దిగువ నుదహరించిన రీతి చికిత్స నొందితిని. ఉదయసాయంత్రములయందు 10 నిమిషముల కటిస్నానము, రెండురోజుల కొకసారి కాళ్లకు బొడ్డునకు ఊదారంగు, యెదురొమ్మునకు, తలకు నీలిరం గద్దముల నమర్చిన ఆదిత్య పేటికా స్నానము చేయుచుండెడి దానను. మరియు మృత్తికాస్నానము, వర్షస్నానము, అభ్యంగస్నానము మున్నగునవి వీలు ననుసరించి చేయుచుండెడిదానను. ప్రథమములో ఆదిత్యపేటికా స్నానముచేయుచుండ 1, 2 నిమిషములకే కండ్లు చీకట్లు క్రమ్మి దేహస్పృహ తప్పి పడిపోవుచుండెడిదానను.

కాని రెండు మాసములు గడచునప్పటికే 10,15 నిమిషములు సుఖముగా నీ స్నానము చేయగలిగినాను. లోగడ నేను గైకొనుచున్న హాల్కి, కాఫీ, రొట్టె మున్నగువానిని మాని పించి రసవంత మైన ఫలములనే ఆహారముగా నిచ్చెడివారు.

ఇట్లు మూడుమాసములు గడచునప్పటికి నిత్యము నోటివెంట రక్తముపడుట, ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, ప్రక్కటెముకలు బాధగా నుండుట, జ్వరము మున్నగు లక్షణములు చాల భాగము తగ్గి కొంచె మాకలి కాసాగినది. కాని ఒకరోజున హఠాత్తుగా 105° ల జ్వరము సోకినది. దానితో దేహస్పృహ తప్పి పోయి సంధించినది. అందువల్ల నిరంతరము యేదియో పిచ్చిధోరణిలో మాట్లాడుచుండుట, ప్రక్కనుండి లేచి యెక్కడికో బయలుదేరి వెళ్ళబోవుచుండుట, ప్రక్క-గుడ్డలు మున్నగువి తీసి పారవేయుచుండుట, ఒక్కొక్కప్పుడు చించి వేయుట యిత్యాది అవలక్షణము లెన్నియో చేయుచుండెడిదాననట. అట్టి దశలోకూడ చన్నీటి తొట్టిస్నానములు, యెనిమాలు తడికట్లు మున్నగు చికిత్స లెన్నియో విరామము లేకుండ చేయించెడివారట. కాని నాల్గవనాటికే వ్యాధియొక్క తీవ్రత తగ్గి 'దేహస్పృహ తెలియవచ్చినది. వారమురోజు లగునప్పటికే జ్వరము పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. కాని ఆ మరుసటి దినమున దేహమంతయు విపరీతముగా చెమటలు దిగజారపోసినవి. దానితో దేహమునకుండవలసిన సహజముగు నుష్ణము తగ్గిపోయి, శీతలించినది. నాలుక బండబారినది. నాడు అన్నియు పైకే గుంజ నారంభించినవి. ఏదియో

వర్ణింపరాని అయోమయదశ సంప్రాప్తిచే ప్రాణము పోవుచున్నట్లు తెలియవచ్చినది.

అట్టి విషాద మగు దశలో ప్రేమ స్వరూపు లగు మా యన్న శ్రీయుత ప్రేమకుమార్ గారు దగ్గర లేనందులకు విచారించి కండ్లు మూసికొంటిసి. అట్టి దశలో యెంతనేపుంటివో తెలియదు. కాని నేను కండ్లు తెరచునప్పటికే యెట్టుటి రంగు కాంతి నా దేహము మీద ప్రసరింపబడుచుండెను. తదుపరి వెంట వెంటనే రక్తస్పర్శోదకము పోసిరి. దానితో కొంతనేపటికి దేహమునకు సహజ ఉష్ణము వచ్చినది. కాని కంఠము బిగిసి పోయినది. చివరకు మంచినీళ్లు కూడ మింగుడు పడలేదు. అందువల్ల కంఠము గుండా జీర్ణకోశము లోనికి నొక రబ్బరుగొట్టము తొడిగి దాని ద్వారా మంచినీళ్లు, పండ్లరసము పోయుచూ వచ్చిరి.

ఇట్లు జగుగుచుండగా నొకనాడు కళ్ళె అడ్డుపడి, ఊపిరాడక గిలగిల కొట్టుకొనుచు మెలికలు తిరిగి పోవుచుంటిని. నన్ను చూడవచ్చినవారి కందరకు ప్రాణి పోవుచున్నట్లు తోచినది. అట్టి అవసాన దశలో కూడ శ్రీ యోగి గారు తమ హృదయమును చిక్కబట్టుకొని యెనిమా మున్నగు చికిత్సలు చేయునట్లైర్పాలు గావించిరి. అంతటితో కంఠమునకెగతట్టిన కఫము సడలి పోయినది. నాటి నుండియు, రబ్బరు గొట్టముతో నిమిత్తము లేకుండగనే ఆహారము గైకొన గలిగినాను. ఈ ప్రమాదము లగు గండము అన్నియు గడచు నప్పటికి యొక మాసము పట్టినది అప్పటి నుండియు మరి రెండు మాసములు

ప్రకృతి ధ్యానము

సోదరా! నిద్రనుండి లేము. మేల్కొనుము. ఆలసింపకుము. కాలమో గడచిపోవుచున్నది. మన జీవితమో తరిగిపోవుచున్నది. ఇంక లోకమో వ్యాధుల తోడను, మందులతోడను నిండి మెఱుపువలె మెఱసిపోవుచున్నది. ఆహా! ఏమి యీ చిత్రము.

అదిగో! సోదరా! యికను గాఢనిద్రయేనా? త్వరితగతినీ మేల్కొనుము. “ఆలస్య మమృతమ్ విషమ్” మన్నట్లు ఆలసిందితివో నీవు ప్రయత్నింపవలసిన కార్యము లన్నియు రూపు

యే విధమగు శ్రమ లేక సుఖముగా చికిత్స నొందుచూ కాలము గడపినాను. ఇట్లుండగా నా పరిసర గ్రామాదులలో కలగా వ్యాపించి తీవ్రరూపము దాల్చినది. వ్యాధి సోకినవారందరు ఖర్చుక్రింద జమ కట్టబడు చుండిరి. ఆ కుగ్రామాదులలో నిల్చుదినమున కెందరో చనిపోవు చుండిరి. వారితో పాటు నాకు కూడ నా వ్యాధి సోకినది. ఇక విరేచనము లకు, డోకులకు విరామమే లేదు. విదాహమున కంతులేకు. దేహమందలి నాడు లన్నియు గుంజివేయుట ప్రారంభించినవి. అందు నల్ల విరేచనములు డోకు లగు చోటనే తరుచు పడిపోవుచుండుట తటస్థించినది. చివరకు మంచము ప్రక్కనే అన్నియు కాసాగినవి. ఇట్టి దశలోకూడ తొట్టిస్తానములు, యెనిమాలు మున్నగునవి చేయించుచునే వచ్చినారు. విరేచనములు, డోకులు అగునప్పుడెల్ల నీలివర్ణోదక మిచ్చుచుండెడివారు. మరియు పీలు ననున రింబి నీలివర్ణ కాంతి ప్రసరింపజేయుచుండెడి

గాల్గకోట సత్యరాజులు. ప్రకృతి జీవనాభిలాషి.

మాసిపొవుటయేగాక నీ జీవితముకూడా ఏ వ్యాధి యందో తగుల్కొని రేపో మాపో నశింపనున్నది. కాన సత్వరముగ యీ యుద్యోగమునకు బ్రయత్నింపుము.

ఆహా! చూడుము. ఎన్ని వ్యాధులు ఎందఱెందర లొంగదీసి మృత్యునదనమున కంపుచున్నవి. ఎన్ని వ్యాధులు ఎందఱెందర వీల్చి పిప్పిజేసి శల్యావశిష్టల జేయుచున్నవి. సోదరా! నీపూర్ణదృష్టితో లోకము నొకసారి కన్నులు విచ్చి చూడుము. మన ఆవులు, మిత్రులు,

వారు. ఏ రోజు లగునప్పటిక వ్యాధి తీవ్రత తగ్గినది. మఱి రెండురోజులకు నిశ్చేషముగా నివారణమైనది.

దానితో నా బాధలన్నియు సంపూర్ణముగా నిర్మూలమైనవి. తీవ్రమగు జఠ రాగ్ని కలిగినది. క్రమశః దేహమునకు నూతన శక్తి సామర్థ్యము లేర్పడినవి. ఇప్పుడు మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. లోగడ నాకు చికిత్సచేసిన హైద్రాబాదునందలి డాక్టర్లు నన్ను పరీక్షించి క్షయవ్యాధి నివారణమైనదని నిర్ధారణ గావించిరి. ఎన్నియో పర్యాయములు నన్ను మృత్యువునఁడి కాపాడి నా దీర్ఘవ్యాధిని, నివారణగావించి నాకు పూర్ణారోగ్య మొసంగిన శ్రీ యోగిగారికి భక్తిపూర్వకమగు వందనముల సర్పించుచూ, నాహృదయపూర్వకమగు కృతజ్ఞతను తెలియజేయుచున్నాను.

ఇట్లు,
కె. రాజమణి దేవి.

బంధువులు యింకా ఎందఱెందరో నశింపైరి. నశింపుచున్నారు; నశింపబోవు చున్నారు; కారణ మేమందువా? లోకములో రోజున కొకటి చొప్పున నుద్భవించిన రోగములవలననూ, వాటికి నిర్మూలనము నిమిత్తము వాడిన మందులవలననూ వీర లక్షైరి; గాని వేరొండు గాదుగదా.

చూచితివా! మనకు పురాకృత పాపమో యనునట్లు అంటుకొనుచున్న రోగములకు నిర్మూలనకుగాను పరమపాపని యగు మన ప్రకృతిమాత యొసంగిన గాలి, వెలుతురు, మన్ను, నీరేగాక వివిధములగు ఫలముల నొసగి యుండ మనము రసవిషపూరితములైన మన దేహనాశన మొనర్చు మందుల వాడి, కృత్రి మాహారముల (అనగా పుష్ప, కారము, పులుపు మొదలగునవిచేర్చి, పచనము గావించ బడిన ఆహారముల) సేవించుట మన అజ్ఞానము గాదా!

సోదరా! రోగము వచ్చెనా? ప్రకృతి నాశ్రయింపుము. ఎలనందువా? నీవు పుట్టినది ప్రకృతి; నీవు జీవించుచున్నది (వసియింపుచున్నది) ప్రకృతి; నీవు లయముజెంద బోవునది (ఆత్మార్పణ చేయునది) ప్రకృతి, గావున మన లయస్థానము ప్రకృతి యని నిర్ధారణ కాబడినదిగదా! అందుచే మనకు శరణ్యము గూడ ప్రకృతియే! మన మింతవరకు రసవిష పాపాణాదులను ఔషధము లని సేవించియు, కృత్రిమాహారసేవన జేసియు చిరకాలమునుండి ప్రకృతి దూరమై పోతిమి. గాన నేటినుండియైన

మన జీవితమును నిర్విచారముగ సాగించుట కునూ, మనల నెట్టి వ్యాధు లంటకుండట కునూ నేడే “ప్రకృతి” నాశ్రయింతము.

బిడ్డనికి నవ మాసములుమోసి, కని, పెంచిన తల్లియేగదా శరణ్యము. అట్టియెడ మనకు మన ప్రకృతిమాతయే శరణ్యము. బిడ్డ డెట్టి నేరము లొనరించిననూ, తల్లి సైరించి ఆతని నెట్లు చేరదీయునో, అట్లే మన జగన్నాత యగు ప్రకృతిగూడ మనల జేరదీయకపోదు. బిడ్డ డాకలి గలిగి పాలకై యేడ్చిన తల్లి చేరదీసి పాలీయకుండునా? అట్లే మన ప్రకృతి మాతను గూడ మనము చేతులుమోడ్చి, “అమ్మా! శరణ్యము. నాకు రక్షణ మిక నీవుదక్క వే తెవ్వరు? తల్లీ! యిదే నీపాలబడుచున్నాను” అని మన కృత్రిమపద్ధతుల విడనాడి, గొంతెత్తి రోదన మొనర్చినచో ఆకన్నతల్లి మనల జేరదీయకుండునా? చేర్చి రక్షణ మివ్వకుండునా?

సోదరా! తీవ్రదృష్టితో విమర్శించినచో నీకే సత్యము బోధపడగలదు. కాని కాలముచాల విలువైనది. ఒక క్షణము గడిచిన మఱి తిరిగి రాదు. ఇప్పటికే చాలాకాలము గడచిపోయినది. ఇక రాబోవు కాలమునుగూడ వ్యయ పరచినచో మన జీవితమంతయు బూడిద బోసిన పన్నీరువలె నిష్ఫలమై మన జీవితముల వ్యర్థముజేయును. కాన రహ్మ. ఆలసింపక, విమర్శనల సేయక ఆ సర్వసాక్షి, ఆ దయామయి, ఆ అనంతరూపిణి, ఆ ప్రేమ మయి యగు “ప్రకృతిమాత”ను ధ్యానింప రమ్ము.

రక్తపుపోటు

High Blood Pressure

రక్తపుపోటు (H. B. P.) అనునది షుమారు 20 సంవత్సరములకిందట యెవరును అనుకొనే వారుకారు. ఈ రోగము గాంధిగారి జబ్బు నందర్భములో బయటకువచ్చి తదాది తరచుగా వినుచున్నాము. చాలనుంది వైద్యులు రక్తపుపోటు అనునది రోగముకాదని హృద్రోగము మొదలైన కొన్ని వ్యాధులకు చిహ్నమని చెప్పుదురు. ఈ వ్యాధి ముఖ్యముగా 60 సంవత్సరములుదాటిన వృద్ధులకు ఉండుననినీ, గర్భిణీస్త్రీలకుకూడా తరచుగా వుండుననినీ వైద్యాధికుల అభిప్రాయము. రక్తపుపోటు అధికముగా ఉన్నప్పుడు మూత్రపిండములు (Kidneys) కూడా పాటవముచెడి తమపని సరిగా చేయలేక శ్వేతధాతువుకూడా మూత్రమువెంట పోవుట, నష్టమవుట కద్దు. రక్తపుపోటు అధికముగానున్న రోగులలో హృదయము బలహీనమై హృద్రోగముద్వారా రోగి మరణించుట తటస్థించును కాని చాలా కేసులలో రక్తనాళము బద్దలై రక్తస్రావము వలన (సిరీబిల్ హెమరేజి) రోగి మరణించుట కలదు. సర్వసాధారణముగా రక్తపుపోటు ఆధిక్యతవలన పక్షవాతము వచ్చుచుండును.

ఆధునిక పరిస్థితులలో యీ రోగమువృద్ధులకే గాక నడివయస్కులకు, బాలురకుకూడా వచ్చుచున్నట్లు కేసులు వినుచున్నాము. నిర్విచార జీవనము లేకుండుట, వృత్తినంబంధమైన, గృహసంబంధమైన ఆదుర్దాలవల్లను యీ వ్యాధి చాలమందికివున్నట్లు తెలియుచున్నది. అలోపతి వైద్యులు దీనికి తమ శిష్టములో ముందు లేదనినీ, ఆహార వ్యవహారములలో

దివాకరుణి సుబ్బారావు, బి. యె, బి. యల్

నిష్ఠగా నుండుట మొదలైన కొన్ని సూత్రముల ననుసరించిన తగ్గునని చెప్పుదురు. ఆయుర్వేద వైద్యులు యిని సూతనరోగము కాదనినీ కేవలము వైద్యవాతమునకే యీ వచ్చినదని చెప్పతూ సువర్ణవాతరాక్షసము సువర్ణ సూర్యావర్తి మొదలైనవి వాడెదరు. ఈ వ్యాధిగలవారికి నాడి చాల దుడుకుగా నుండును. వైయాప్య ఔషధ వైద్యులు దీనికి ప్రకృతి చికిత్సయే శరణ్యమని చెప్పెదరు. ఈ వ్యాధి అనేక కారణములవల్ల రావచ్చును. 1. హృద్రోగమువల్ల రావచ్చును. 2. సుఖజాడ్యములచే రక్తములో మాలిన్యము చేరి రావచ్చును. 3. అజీర్తియుండి మలశుద్ధిలేక యీ వ్యాధి రావచ్చును. 4. రక్తములో క్యాలిష్యం డిపాజిట్లువుండి రక్తనాళములకు (ఆర్టరీసు) వత్తిడి కలిగి రావచ్చును. 5. శరీరమునకు విశ్రాంతిలేక అలసటవల్ల రావచ్చును. అనగాదీనికి అధికభోజనము, అధిక సంభోగము, అధిక పరిశ్రమ, అధిక విచారము, వీటివల్ల రావచ్చును. రక్తములో క్యాలిష్యం డిపాజిట్లు వున్న యెడల మంచి రసము మామిడిపండు (రసాలు) పుచ్చుకొన్న యెడల క్యాలిష్యం డిపాజిట్లు కరిగిపోవుననియు, రక్తపుపోటు తగ్గుననియు కొందరు చెప్పుదురు. మలశుద్ధిలేక యీ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు గార్లిక్ అనగా వెల్లుల్లి రసముగాని మరొక రూపముగాగాని పుచ్చుకొన్న తగ్గునని గాంధిమహాత్ముడు ఒక పర్యాయము వ్రాసె నని దానివల్ల తనకు గుణమిచ్చినదని నా మిత్రు లొకరు జెప్పిరి.

ఈ రెండమినహా మిగతా కారణములవల్ల

వచ్చు రక్తపుపోటు ఆధిక్యతకు మందులేదనిస్తే, మృత్యువే శరణ్యమని ఒకవైద్యుడు వ్రాసెను. ఇంగ్లీషువైద్యులు రక్తపుపోటు చాల అసాధ్యమైన దుర్భరవ్యాధి అని, యే నిమిషముననో రోగి అకస్మాత్తుగా మరణించునని చెప్పటయే గాక రోగి యే పనిచేయకూడదని ఆజన్మాంతము కదలక మెదలక మంచములో పడివుండి విశ్రాంతి తీసుకోవలెనని చెప్పుదురు.

యీ వ్యాధికి ప్రకృతిచికిత్సకు మించిన చికిత్స లేదనిస్తే, ఏ కారణమువల్ల వచ్చినను, ఎంత భయంకరముగా వచ్చినను ప్రకృతి చికిత్సకు తప్పక వంగునని నా అభిప్రాయము.

రక్తపుపోటు వ్యాధిఉన్న వారికి శరీరము చాలా ఉద్రోకపూరితమై (స్టిమ్మిలేటు) ఉండును. అందువలన ఎట్టిమందులు, ఇంజక్షన్లు, టానిక్కులు యిచ్చి యింకా ఎక్కువ ఉద్రోకము కలిగింపరాదు. చురుకుపదార్థములు అనగా, కారమునూనె మొదలైన తీక్ష్ణపదార్థములు భుజింపరాదు. ఉద్రోకమును కలిగించు ఆలోచనలు, కోపము, ఆవేగము మొదలయినవి పనికిరావు. సాత్వికాహారము పుచ్చుకుంటూ నిశ్చింతగా ఉండవలెను. ఈ వ్యాధికి కూనేగారి కటిన్నానములు రోజుకు రెండుచేయుట చాలా వుపయోగము. లింగన్నానములకూడా సరములను స్టిమ్మిలేటు చేయునందున పనికిరావని కొందరు ప్రకృతి వైద్యుల అభిప్రాయము. ఈ రోగికి వ్యాయామము పనికిరాదని అలోపతి వైద్యులు చెప్పుదురుగాని, నాస్వానుభవములో తగినంత వ్యాయామము చాలా అవసరమనిన్ని ప్రతిదినము తగు శరీర పరిశ్రమ చేసి వ్యాయామము తీసికొన్న యెడల

యీ వ్యాధి రానేరా దని, వచ్చినను సులభముగా తగ్గుననిన్ని తోచుచున్నది. రక్తపుపోటును పరీక్షించుటకు యర్కామెటర్ (Erkometer) అను ఒక పనిముట్టు ఇంగ్లీషు వైద్యులు కనుగొనిరి. దానివలన ఎంత రక్తపుపోటు ఉన్నది తెలియగలదు. సాధారణముగా మనిషి వయస్సు ఎంత ఉండునో అన్ని సంలకు పైన 100 కలిపితే ఎంత వచ్చునో అంతఉండవలెను. అనగా 40సం||వారికి 140, 50 సం|| వారికి 150, 70 సం|| వారికి 170; ఉండవలెను. కాని సాధారణముగా ఇది ఆదర్శ విషయము. ప్రతివారికి ఏదో కొంత హెచ్చుతగ్గులుగానే యుండును. ఉండవలసినదానికన్న చాలా ఎక్కువగా యున్నను రోగి ఆదుర్దా పడ నవసరములేదు. ఎందువలన ననగా హృదయము, మూత్రపిండములు వగైరా అవయవములు తిన్నగా నుండినప్పుడు రక్తపుపోటు అధికముగా నున్నను ప్రమాదము ఉండదు. అట్టి రక్తపుపోటు నిరసాయమైనది. (Benign Blood Pressure) కాని హృదయము బలహీనమై మూత్రపిండములు పాటవము చెడి రక్తపుపోటు అధికముగా ఉన్నయెడల రోగి జాగ్రత్తపడి తగు చికిత్స చేయవలెను. రక్తపుపోటు ఉన్నరోగి ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములు.

1. భరించగలిగినయెడల ముమ్మారు శీతలోదకస్నానము.
2. సాత్వికాహారభోజనము-అదియైనను మితముగా భుజించుట. రక్తపుపోటు రోగులు అజీర్ణముగాని, మలబద్ధకముగాని, భుక్తాయాసముగాని లేకుండ సర్వదా కనిపెట్టివుండవలెను.
(288 క. వేడి చూడుడు.)

ఎందుకీ ఆపరేషన్లు?

వి. శ్రీనివాసకృత్రి

సుఖంగా గడచిన రోజులన్నీ నిమిషాలుగా గడచిపోతాయి. కాని యెప్పుడైతే కాలము తారుమారై చెడ్డరోజులు దాపురిస్తాయో ఆ రోజులన్ని కొన్ని సంవత్సరాలు గడచినట్లు గడుస్తాయి. అట్లాగే సరియైన పదార్థము తగు పద్ధతిలో దేహమునకు సరఫరయై తన కార్యము లన్ని సక్రమముగా నిర్వర్తించు కొనుచున్నంతకాల మా దేహస్థుడు యే అంతర అవయవము ఎక్కడ కూర్చబడ్డదో గూడ తెలియక హాయిగా కాలముగడుపును. కాని ఎప్పుడైతే ఆహారము మార్పుచెంది తగుపద్ధతిలో దేహమున కందదో అప్పుడే దేహకార్యక్రమమంతా తారుమారు చెంది అస్వస్థమగును. అంటే తినిన అపభ్రంశ పదార్థములవలన, అలవరచుకున్న దురలవాల్లవలన యేర్పడిన అన్యపదార్థమును వెడలగొట్టేపని, యే అవయవమైతే చెడిపోక, కాస్తచురుకుగా నుంటుందో ఆ అవయవము నెత్తిమీద పడుతుంది. అట్టివాటిలో యీ టాన్సిల్లు ఒకటి.

ఈ టాన్సిల్లు నోటిలోనుంచి గొంతులోకి వున్న అర్థ చంద్రాకారమువంటి ద్వారమున కిరుప్పక్కల రెండు కాయలవలె కూర్చబడి యుండును. వీటి ఉద్యోగ మేమంటే తినే పదార్థములోని ఎనికెరాని, లేక విషపదార్థమును గ్రహించి బయటకు వెడలగొట్టుట. ఈ టాన్సిల్లుకు, స్తవపథలో కాఫీగింజలవలె నుండు చిన్నచిన్న గ్రంథులకు సన్నిహిత సంబంధ ముండుటవలన యీ టాన్సిల్లు గ్రహించిన విషపదార్థము వీటిమూలంగా చర్మమునకు, మూత్రకోశము మొదలగు జీర్ణావయవములకు అందించబడి వాటిమూలంగా

బయటకు నెట్టబడుచున్నది. అంటే యీ టాన్సిల్లు వడపోత సాధనమువలె ఉపయోగ పడుచున్నదన్న మాట. కాని తిన్న పదార్థము మీదుమిక్కిలి విషపూరిత మైతే వీటి పనిగూడ యెక్కువౌతుంది. జీర్ణావయవముల పనిగూడ తలకు మించిన దౌతుంది. జీర్ణావయవములు మందగిస్తాయి. వెంటనే యీ టాన్సిల్లుగూడా మందగిస్తాయి. అంటే అవి గ్రహించిన విషపదార్థమున కెటూ పోయేందుకు తావు లేకపోవుటచే దానిని యిముడ్చుకుని నిర్మూలం చేసేటందుకు యివి పెద్ద వౌతాయి. లేక వాస్తాయి. ఈ స్థితికే టాన్సిల్లు అయినాయి, లేక ఎదురు కుత్తికలైనాయి అని అంటారు.

ఈ వ్యాధి కల్గినపుడు గుటక వేయలేము. అన్నపు కబళము మ్రింగునపుడు రెండు కొండ లడ్డము వచ్చినట్లుండి ముద్ద మ్రింగనివ్వదు. నీరు త్రాగునపుడు తగని బాధగా నుండును. రోగి తెలివితక్కువగా నుండును. చిక్కిపోతాడు. వయస్సుకు తగినట్లుగా రోగి పెరుగడు.

కారణము తెలిసినదిగాన చికిత్సగూడ తేలికే. ఈ రోగికి ద్రవరూపములో నున్న ఆహార మివ్వవలెను. అంటేచింతపండు వేసి వులుసు కాచియివ్వమని కాదు. పూర్వపు ఆహారము పూర్తిగా మారాలి. ఈ రోగము నయము కావాలంటే ఆ రోగి నారింజరసమో, ద్రాక్షరసమో మితముగా గైకొనవలెను. రోగికి విశ్రాంతి అవసరము. కావలిస్తే కావలసినన్ని నీరు త్రాగవచ్చును. మలవిసర్జన సరిగా వుండదు గాన రెండు పూటలా గోరువెచ్చని

నీటితో ఎనిమూ చేయవలెను. రోగి మంచి గాలిపీల్చవలెను. సాయంత్రము పూట తలకు ఎండతగులకుండా గుడ్డ చుట్టకొని తిరిగితే ఎండవేడిమికి చెమటపోయును గాన కొంత అన్యపదార్థము బహిష్కరించ బడుతుంది. ఈ చికిత్సకు త్వరలోనే దాఖలా తప్పక కనబడితీరుతుంది. త్వరలోనే యీ రోగమును నయము చేసుకోకపోతే క్రొత్త రోగాలు అంటే కీళ్ళరోగం, చెవిపోటు, గుండెజబ్బు మొదలైనవాటికి దోహద మేర్పడుతుంది.

రోగానికి కారణం, చికిత్స యిద్దెయిండగా వందలకు వందలు డబ్బుగుప్పి, యీ దేహకోప కారులైన టాన్సిల్సును తీసివేయుట అవసరమేనా? ఈ టాన్సిల్సుగూడా ఒక విధమైన జీర్ణావయవములేగా - ఒక జీర్ణావయవమును తీసివేస్తే దేహ కార్యములకు నిరోధముగల్గి రోగక్రిస్తమై జీవనశక్తి తగ్గిపోవుట లేదు. ఒక మనిషి చేయి నిష్కారణముగా నరికితే అది నేరమై నరికినవాడు నేరస్థుడేగా? ఈ నేరము కోర్టుల కెక్కటలేదా? ఈ నరకుటకు, డాక్టర్ల ఆపరేషన్లకు భేదమేమున్నది? వేలకువేలు గుప్పి పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివితే చదివారుగాక- ఐతే దేహములోని జీవశక్తిని చేతులారా తీసివేస్తారా? టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయబడిన తర్వాత నూటికి ఎంతమంది ఆరోగ్యమైన జీవితాన్ని గడిపారు? గడుపుచున్నారు? డాక్టర్లనే బురఖా తొడిగి; మనల నెవ్వరు ప్రశ్నించువారు లేరుగదా యని; ఇతరు డెవరైన కీడులేని, ప్రాకృతమైన చికిత్స చెపితే హేళన చేస్తూ తమ యిష్టము వచ్చినట్లు కత్తులు సానపడతారా? టాన్సిల్సు ఆపరేటు

చేయబడినవారిలో అందరు ఏవో ఒక రోగంతో బాధపడుతూఉంటే టాన్సిల్సుకు ఆపరేషన్లు నిష్ప్రయోజన మని ఎందుకు మానివేయరు? అట్లా మానవుడు అకారణమైన యీ ఆపరేషన్లను నేరములుగా ఎందుకు పరిగణించరాడు? కాని మన మేమి చేయగలుగుము? ఆపరేషన్లు చేయడము గవర్నమెంటుచే అనుమతింపబడిన చికిత్సావిధానమై యున్నది. కనుక విశ్వమానవకళ్యాణమునకై పాటుపడు డాక్టర్ల వీనులకే మన మొరయండునుగాని, కేవలము డబ్బు దాహముగా గల లింగరాజ సింగరాజుల కండునా? డాక్టర్ల సంఖ్య అదివరకుకంటె చాలా పెరిగినది. కాని రోగాలేమైనా వెనుకాడినవా? లేదు. కారణము గ్రహించలేమా?

టాన్సిల్సును ఆపరేటు చేయడంవల్ల ఒకానొక జీర్ణావయవమునే తీసివేయుచున్నారు గాని అవి వాయుటకు కారణంగాగల అన్య పదార్థాన్ని బహిష్కరించారా? ఈ అన్య పదార్థము శరీరములో అట్లాగే యున్నది. ఈ ఆపరేషను వలన కలిగే చెడుగులు రెండు - ఒకటి అన్నమును జీర్ణము చేయుటకు తోడ్పడే టాన్సిల్సును తీసివేయడం, (ఇకముందు అజీర్ణము, మలబద్ధకమునకు తోవ) రెండు అదివరకే ఉన్న అన్యపదార్థమును బహిష్కరించకపోవుట-ఇవి కారణంగా క్రొత్త రోగాలు పుట్టుట టాన్సిల్సు ఆపరేటు చేయబడినవారిలో యీ రోగాలు పుట్టుచున్నాయి. కీళ్ళరోగం, గుండెజబ్బు, చెవిపోటు, వేప పూత, ఆటలమ్మ, పొడిదగ్గు, పండ్ల (teeth) రోగము మొదలైనవి. కనుక రోగానికి

కారణమైన అన్యపదార్థాన్ని బహిష్కరించి, టాన్నిల్సును తమ సహజ స్థితిలోకి తీసుకొని వచ్చు ప్రాకృతిక విధాన మవలంబనీయమా, లేక వందలకు వందలు డబ్బు గుప్పి టాన్నిల్సును ఆపరేటు చేసి కొత్తరోగాలను తెచ్చి పెట్టు విధాన మవలంబనీయమా?

ఆపరేషను చెయ్యాలంటే నేర్పరితనము, చాక చక్క మవసరము. సర్జరీ గూడా చాలా గొప్ప చికిత్సావిధానమే. మొదట ప్రాకృతిక చికిత్సకు యీ 'టాన్నిలిటెస్' సాధ్యపడకపోతే (తప్పకుండా సాధ్య మౌతుంది) చివరి ప్రయత్నంగా సర్జరీని అవలంబించవలెను.



ప్రకృతి ఆశ్రమము

రావుల గోపాల క్రిష్ణయ్యగారు చీరాలకు వేరాలకు సమీపములోని వాడరేవు రోడ్డు ప్రక్కన అటుయిటు ఉండు యిండ్లలో ప్రకృతివైద్య ఆశ్రమం స్థాపించి పనిజేయుచున్నారు. వారు ప్రకృతివైద్యములో చాలా అనుభవనీయులు, చాలా విజ్ఞానముగల వారును అయినారు. ఇచట మంచిగాలి, మంచినీరు విశాలమైన యిసుక బయలు గలవు. బహు

ఆరోగ్యమైన యీ స్థలము సముద్రతీరమునకు 2 మైళ్ళ దూరములో నున్నది. ఈ వూరిపేరు కొత్తపేట శివారు ప్రసాదనగరం. ఈ గాలి యీ నీరు ప్రకృతి వైద్యమునకు చాలా అనుకూలత గలిగి యున్నవి. సమస్త రోగములు యీ ప్రకృతి వైద్యముతో కుదుర్చబడు నని తెలియ జేయబడుచున్నది. మహారాజశ్రీ మునుపల్లి లింగయ్యగారి ఆదరణతో యీ వైద్యాలయం నడచు చున్నది.

(285 వ పేజీ తరువాయి)

- 3. వారమునకు 2 తూరులుగాని వీలున్న యెడల రోజుగాని ఎనిమా చేసికొనుట.
- 4. అలసట కలుగకుండా మితముగా వ్యాయామము చేయుట-ఇందులో సూర్యనమస్కారములుచేయుట చాలా మంచిది. ఏ వ్యాయామములేనియెడల సాయంత్రము గమన వ్యాయామము (Walking)చేయుట మంచిది.
- 5. బహిరంగప్రదేశములో ఎక్కువగా తిరుగుట, పరుండుట (Open air life)
- 6. రసముగల పండ్లు తీసుట.
- 7. ప్రతి శనివారముగాని, వారమునకు ఏదో

- ఒకరోజుగాని ఏక భుక్తముచేయుట.
- 8. పక్షులున కొకసారి అనగా ఏకాదశి మొదలగు పర్వడిదినములందు ఉపవాసముచేయుట. ఈవై స్వాభావిక ప్రకృతి వైదిక చికిత్సల వల్ల రక్తపు పోటు అనుభయంకరవ్యాధిని జయించవచ్చు ననియు, ఈ ప్రకృతి చికిత్సకు మించిన మరొక చికిత్స ఏదియు ఈ వ్యాధిని జయించలేదనియు గొప్ప గొప్ప టానిక్కులు వుచ్చుకొనుటవలన మరణము ప్రాప్తించుటయే గాని లాభము లేదనియు మనవిచేయుచున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల	శల		ఇతరులకు చందాదార్లకు
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0 1 4 0
క్షయ	0 12 0	0 8 0		
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు	
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0		
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
బాలెంతోగము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0		చందాదారులకు 1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
వేదాంతము, ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు 2 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 1 0 0
రామతిరస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు				
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రిప్టు, బెజవాడ.

PRICES. 20. POST FREE

JUST PUBLISHED

Human Culture & Cure

By

DR. E. D. BABBITT, M. D.,

WE are glad to announce

that the above book is now complete,
and has been sent already
to the pre-publication Subscribers.

- | | |
|----------|---|
| Part I | Philosophy of Chromopathy and apparatus |
| Part II | Sexuality and Sociology. |
| Part III | Psychology and Mental Healing. |
| Part IV | Nervous system and Insanity. |
| Part V | Diseases of organs and Cure. |

578 Pages

150 Illustrations

Printed on heavy antique paper and bound in cloth

For detailed prospectus
apply to:--

The Chromopathic Institute.

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

ప్రకృతి

స చి త్రి న హ జ వై ద్య మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రస్తుత నాగేరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, త్నయ, కుష్ఠ, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, నూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆహార శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక ఉచితం.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిల్, M.D, L.L.D, గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వై ద్య గ్రం థ ము న కు
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.
సునిశితములగు నూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాగ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిగ్రహస్యముల నేకములు కాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.
నిండు కాలిక్నాబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0
ఈ స్టేజి ప్రకృతి గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆ రో గ్య త త్వ ము

డా క్టరు పు వ్వా డ పే ట్రా జు గారి చే ర చిం ప బ డి న డి
వెల య 1-0-0 ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.
ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగిన గాని, ఏ వ్యాధిచి ఎటుల కుదురుచుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.
ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

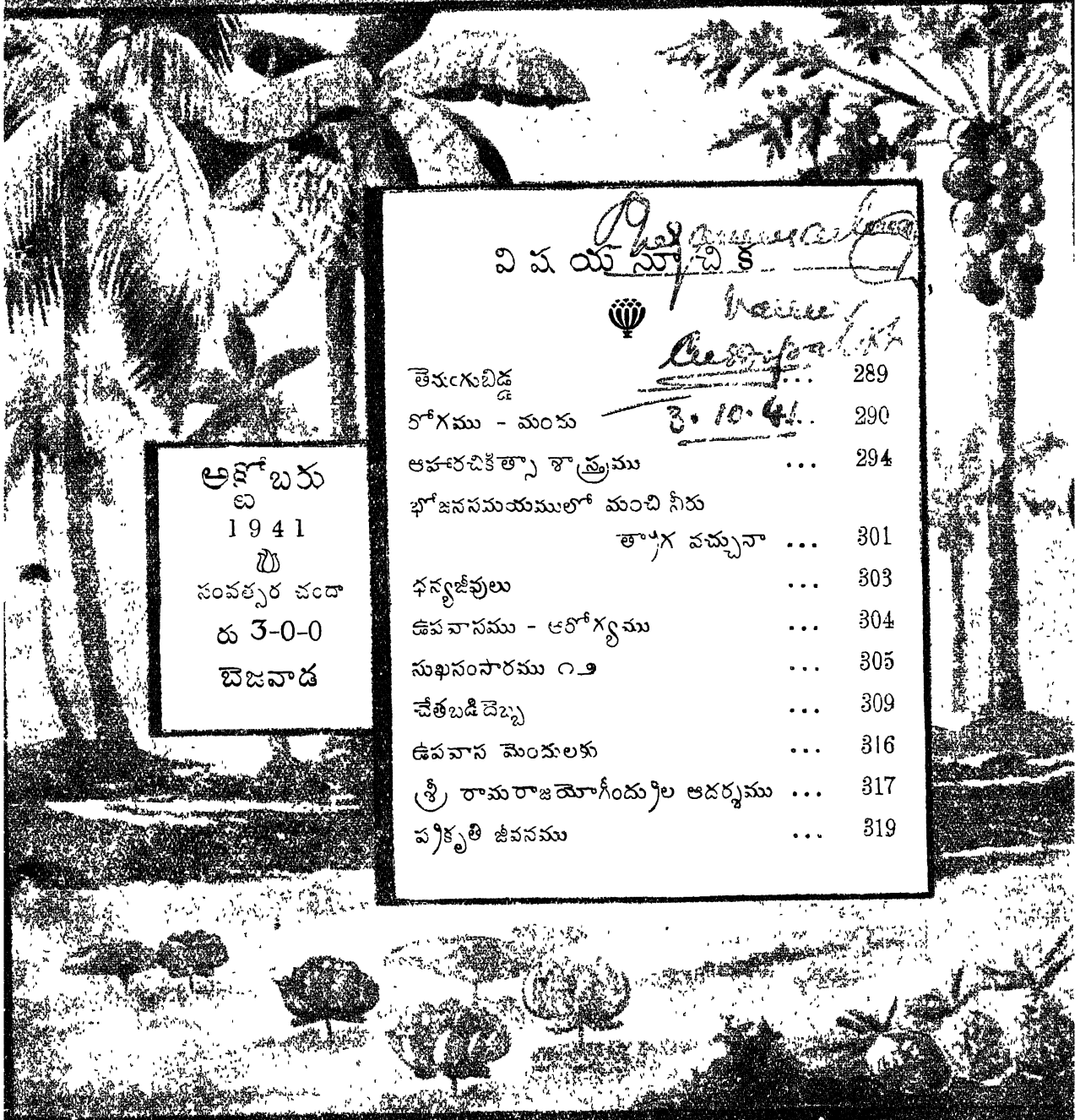
క్రొత్త కూర్పు. **తొ టి వై ద్య ము** స చి త్రి ము
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖటివైద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి ఆసలు వెల రు 3-0-0.
ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములను:— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



నాటికత్త పాఠానికి ప్రత్యేక మాస పత్రిక



అక్టోబరు
1941
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బెజనాడ

విషయ సూచిక

తెలుగుబిడ్డ 289

రోగము - మంచు 3. 10. 41. 290

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము ... 294

భోజనసమయములో మంచి నీరు తాగ వచ్చునా ... 301

ధన్యజీవులు ... 303

ఉపవాసము - ఆరోగ్యము ... 304

సుఖనానారము ౧౨ ... 305

చేతబడి దెబ్బ ... 309

ఉపవాస మెందులకు ... 316

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రుల ఆదర్శము ... 317

ప్రకృతి జీవనము ... 319

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు		శల	శల	శల		శల		
		ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు			
సునిశిత శైద్యం		4 8 0	3 8 0					
ప్రాథమిక ప్రభాకరం		2 0 0	1 8 0					
వర్షచికిత్స		0 6 0	0 4 0					
వర్ష శైద్యముంజరి		0 6 0	0 4 0					
వర్ష శైద్యము		0 5 0	0 4 0					
సూర్యకిరణ చికిత్స		0 6 0	0 4 0					
జలచికిత్సా గ్రంథములు								
తొట్టి శైద్యము		3 0 0	2 8 0					
లక్ష్మణజలచికిత్స		0 12 0	0 8 0					
నైషియ జలచికిత్స		0 12 0	0 8 0					
తొట్టి స్నాననియమములు		0 6 0	0 4 0					
ధారాచికిత్స		0 4 0	0 3 0					
వేడినీటికాపు, ఉబ్బుసపుచికిత్స		0 6 0	0 4 0					
ఉష్ణ పానము		0 6 0	0 4 0					
కూనెమీహార్షిబోధ		0 2 0	0 1 0					
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు								
నిర్విచారభావిజీవనము								
(కొబ్బరిపూర్ణము)		1 8 0	1 0 0					
ఆహారము 1. భాగము		0 12 0	0 8 0					
డిటా 2. భాగము		0 4 0	0 3 0					
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు		0 12 0	0 8 0					
తెల్లచక్కెరవలని విషతు		0 6 0	0 4 0					
తేనీరు విషతుల్యము		0 6 0	0 4 0					
జంబీర చికిత్స		0 3 0	0 2 0					
శుమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిత్రమం		0 2 0	0 1 0					
ఆహారసమ్మేళనపు గోల		0 2 0	0 1 0					
అల్యూమినియంపాత్రలు		0 2 0	0 1 0					
భోజన విదానము		0 2 0	0 2 0					
దురభ్యాసఖండనములు								
శీవహింస		0 4 0	0 3 0					
అనుభవానందము		0 12 0	0 8 0					
మహారోగము		0 8 0	0 6 0					
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం		0 4 0	0 3 0					
కలుముంత - సారాపీపా		0 4 0	0 3 0					
కొవ్వన శైద్య మొకయువాక్యాస్త్రము		0 4 0	0 2 0					
				ఆరోగ్యవిషయ గ్రంథములు				
				స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0		
				ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0		
				ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు				
				2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0		
				బాలకీర్షణలు	0 3 0	0 3 0		
				శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0		
				ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0		
				శీతాయువు	0 0 6	0 0 6		
				సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6		
				ఆరోగ్యతత్వము	1 0 0	0 12 0		
				వివిధ చికిత్సా గ్రంథములు				
				పురుటాలు	0 0 6	0 0 6		
				ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	1 4 0		
				ప్రకృతి గృహ శైద్యం	2 8 0	2 0 0		
				దీర్ఘ రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0		
				ప్రకృతి చికిత్సార్థము				
				1. భాగము	1 8 0	1 0 0		
				2. భాగము	1 4 0	0 15 0		
				3. భాగము	1 8 0	1 0 0		
				4. భాగము	0 6 0	0 4 0		
				5. భాగము	0 6 0	0 4 0		
				6. భాగము	0 6 0	0 4 0		
				7. భాగము	0 6 0	0 4 0		
				ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0		
				జష్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0		
				ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0		
				జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0		
				యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
				సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
				రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0		
				వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0		
				జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0		
				నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0		

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడిసంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 10

ఆక్టోబరు 1941

తెనుఁగుబిడ్డ

విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి 'వేఁగిఁజేత్రము' నుండి

వేఁగిరాజ్యపు పల్లెవీధుల చెడుగుళ్ల
 రిపుల గవ్వించు నేరుపులు తెలిసి
 ఎగురు గోడీబిళ్ళ సొగసులో రిపు శిర
 స్సుల బంతులాడు శిక్షలకు డాసి
 చెఱ్ఱాడి యుప్పుతెచ్చిన నాఁడె శాత్రువ
 వ్యూహముల్ పగిలించు నొఱపు గఱచి
 కోతికొమ్మచ్చిలో కోటగోడల కెగ
 బ్రాకి లంఘించు చంకృమణ మెఱిగి
 తెనుగు లంతపై యవి నేర్చుకొనియ యుండు
 రెన్నగాఁ దెల్గుతల్లులు మున్ను శౌర్య
 రసమొడిచి యుగ్గుపాలతో రంగరించి
 బొడ్డుకోయని కూన కే పోయుదురఁట.

రోగము : మం దు ౬

శ్లేష్మము విషమించుట.

శ్లేష్మము అన్యూనాధికముగా ఉన్నంత వరకు దేహములో ఆరోగ్యముంటుందని వ్రాయబడినది. శ్లేష్మములో ఎక్కువ లోకములు కల్గినపుడు రోగము వస్తుందని కూడ వ్రాసినాము. అయితే ఆ శ్లేష్మము ఎందుకు విషమిస్తుంది అనే ప్రశ్న సహజముగానే వస్తుంది.

అన్నరసమే శ్లేష్మముగా పనిచేస్తుందని యిది వరకు మీరు చదివి యున్నారు. అయితే అన్నరసము ఎక్కువ కావడము అంటే ఏమిటి? మన దేహయంత్రము నడవడానికి అవసరమైన శ్లేష్మము రసవాహికలనుండి దేహమునకు లభించును. శేషించినది దేహములో రక్తముగా మారును. దేహములో రక్తముగా మారి దేహాక్రియలకు సహాయ పడును. దేహాక్రియలకు సరిపోయినదానికన్న ఎక్కువ ఆహారము మనము తీనినపుడనూ, శేషించిన రసము రక్తముగా మారుటకు అవసరమైన ప్రాణవాయువును మనము పీల్చినపుడును రసము దేహములో మిగిలిపోవును. మిగిలిపోయిన రసము పులిసి ముక్కులవెంట బయటికి వచ్చును. చిన్ననాటి అనుభవము వలన యిది పుల్లగా నుండునని మనకు తెలుసును. ఎక్కువగా చీమిడి కారునట్టి పిల్లల ముక్కులయందలి ఆమత్స్యచము యిగిరిపోయి ముక్కులు ఎర్రపడుట మనము చూచుచున్నాము గద. అట్లనే రసవాహికలలో గూడ యీ రసము మిగిలిపోయి పులిసినపుడు అందలి ఆమత్స్యచము యిగిరి

పోయి పచ్చి ఏర్పడును. అందువల్లనే అట్టి వారికి ఒళ్ళునొప్పలు, ఒళ్ళు ముట్టుకుంటే నొప్పి, బద్ధకము, మాంద్యము మొదలగు లక్షణములు కలుగును. వెంటనే ఒకపూట ఆహారము మానిన యెడల యీ బాధలు ఉపశమించును. ఇంతకన్న యింకొక మంచి పద్ధతి ఉన్నది. ఆరుబయట గాలిలోనూ ఎండలోనూ దేహమునకు చెమట పట్టునట్లు పరిశ్రమ చేసినపుడు యీ రసము దేహముచే స్వీకరింపబడును. ఉపవాసమునందు వలె గాక యిందు దేహమునకు అదనముగా శక్తి లభించును.

ఈ రసమే దేహములో మేదముగా సంచితమగుటయును గలను. ఉదరము, షిఱుదులు, ణొమ్ముదవడలు, వీనియందు మేదోవృద్ధి సంచయములు కాన్పించును. వ్యాయామము వలననూ, ఉపవాసముల వలననూ, సంచితమైన మేదము దేహమునందు వినియోగింపబడని యెడల కఱుపులు, గడ్డలు, వ్రణములు, మధుమేహము, రాచపుండు, మొదలగు దుర్భర వ్యాధుల కిది కారణమగును.

మేదోవృద్ధి గలవారియందు రక్తాభిసరణ మున్నూ తిన్నగా జరుగదు. అందువలన పరోక్షముగా పైత్యవ్యాధులున్నూ కలుగును. కృత్రిమ మగు కోశములేర్పడి, మేదముచే నింపబడియుండునుగాన, నాడీశక్తి తన్నగా ప్రవహించుటకనూ యిది ఆటంకమే యగును.

శ్లేష్మము తగ్గుట యనగా శ్లేష్మమునందు ఉండవలసిన దానికన్న తడితగ్గి యుండును. దీని కనేక కారణములు గలవు. రసవంతము

లును, మెత్తనివియు, ప్రీతిదాయకములునూ, హృద్యములును, నగు ఆహారములు తినినపుడు దేహమునకు కావలసిన తడి లభించును. వేయించినవియు, పేల్చినవియు, కారము ఎక్కువగా చేరినవియు, వగఱు, చేదురుచులు కలవియు నగు పదార్థములు తినినపుడు దేహమునకు తగినంత తడి లభింపక పోవుటయేగాక, అంతకుముందు ఉండిన తడినహితము దీనిచే హరింపబడును కనుక దేహమునందు శ్లేష్మము సరిగా వ్యాపింపదు. చిక్కబడిన రసము నిలువయున్నచోట కురుపులు మొదలగునవి కలుగుటయేగాక శ్లేష్మము వ్యాపింపనిచోట్ల వేడిమియును, శోషణమును, శైధిల్యమును, క్షయమును కలుగును. తంద్రీ, దప్పి, శ్రమము, దాహము, తిమ్మరు, మొదలగు లక్షణములు దీనివలన కలుగును. మరియును పరోక్షముగా రక్తవాహికల యండలి తడి సహితము హరింపబడుటచే అసంఖ్యాకము లగు పైత్యవ్యాధులు కలుగును. మరియును నాడీశక్తి పొడి ప్రదేశములలో వ్యాపించుటవలన ఎక్కువ వడిగా వ్యాపించును. అందువలన కూడా అసంఖ్యాకము లగు నాడీవ్యాధులును మానసిక వ్యాధులును కలుగును.

శ్లేష్మముయొక్క హెచ్చుతగ్గులకు యింకను కొన్ని కారణములు గలవు. భయము, అసూయ, శ్రోధము, దుఃఖము, దిగులు, మొదలగు వానివలన రసము రసవాహికలలోనే పులిసిపోయి దేహమునకు రక్తముగాగాని, రసముగా గాని ఉపయోగపడక రోగ పదార్థముగా సంచితమగును. దానిని వెలువరించుటకు దేహము ప్రయత్నించుచుండును. ఆ ప్రయత్నమే జలుబు, దగ్గు, శ్వేతధాతువు

(Albumen), శ్వేతకుసుమము, కురుపులలోని చీము, మొదలగునూపముల ప్రత్యక్షమగును. మఱియు కాయలుగను, కంతులుగను, గడ్డలుగను, కఠమాలగను, గంగడోలుగను దేహములో గుప్తమైయుండి సమయము చిక్కినప్పుడు ప్రాణముగా ప్రత్యక్షమగును.

ఆకలి యైనపుడు ఆహారము తీసికొనుటకు అసేకులకు వ్యవధి యుండదు. అప్పుడే ఎక్కడలేని తొందర వెంటబడుతుంది. ఆహారమును తిన్నగా నమలరు. ఆహారము మీద వారికి బుద్ధి ఉండదు. అట్లు తినినపుడు ఆ రూహారమునుండి గావలసినంత రసము దేహమునకు లభింపదు. సారభూతమైన ఆపదార్థము కిట్టము (మలము) లో చేరిపోవును. అందువలన దేహమునకు లభింప వలసినంత రసము లభింపకపోవుటయు, అదనపు కిట్టమును వెలువరించుటకు దేహము యింకను ఎక్కువగా శక్తిని కోలుపోవుటయు సంభవించును. ఇట్టి మలము వెలువడినపుడు జీర్ణముకాని స్థితి మనకు గోచరించును. సాహసకార్యములు చేసినపుడు దేహమునందు వేడిమిపుట్టును. సాహసకార్యము లనగా రెండు మైళ్ళు యీదగలిగినవాడు, బడాయికి గాని, పందెమునకు గాని నాలుగుమైళ్ళు యీడుట, ఆకలి యైనపుడు, పర్వములకొరకు, పండుగల కొరకు, పెండ్లికి, శ్రాద్ధమునకు, ప్రాణములు బిగపట్టుకొని ఆహారము తినకుండుట, అయిక్తమైన పరిమితిలోను, ఆకలిలేనికాలమునందును, బందుగుల మొగ మోటమునకు, లోలతవలన, మూర్ఛితవలన, ఎక్కువగా తినుటయును సాహసము లోనే చేరును. దరిద్రీము, ఆశాభంగము, బంధుమృతి, ధన నష్టము మొదలగు

వానివలన గూడా శ్లేష్మమునందు మార్పులు కలుగును. కనుక మానవుడు తాను చేయు పని పాటల ననుసరించి మాత్రమే యుక్తకాలము లందు యుక్తాహారములను భుజింప వలయును.

మనము తిను ఆహారములలో నెల్ల ధాన్యములు ప్రధానములుగా నుండున్నవి. వానిని జీర్ణము చేయుటకు లోపలనున్న పిండి పదార్థముల కంటి తవుడు ఉన్నది. ఈ తవుడుతో చేర్చి తినినపుడు అందలి పిండిపదార్థము సులభముగా రసరక్తములుగా మారును. తవుడు తీసిన ధాన్యములు వండి తినినపుడు అవి సులభముగా పులిసిపోవును. పులిసిపోయిన రసము దేహమునకు అపకారము కలిగించును. తవుడుతో చేరిన ధాన్యములు వండి తినినపుడు ఆ రసము త్వరగా పులియక దేహమునకు ఆరోగ్యము కలిగించును. మరియు తవుడుతో చేరిన ధాన్యములు వండి తినినపుడు మనకు అవసరమైన దాని కన్న ఎక్కువ తినలేము. తవుడులేని ధాన్యములు వండి తినినపుడు యెంతో ఎక్కువ తింటే గాని తృప్తి కాదు. ఈ పిండిపదార్థములు యెక్కువగా తినినపుడు అందలి జిగురు పదార్థము నందు లక్షం దెట్లు చిక్కుకొని పోవునో వెనుకటి ప్రకరణములలో చదివి యున్నారు. చిక్కుబడిన జిగురు రసవాహికలలో చిక్కుకొని శ్లేష్మము తిన్నగా ప్రసరింపక శ్లేష్మనాళనము వలన కలిగే వ్యాధులు కలుగును. ఈ జిగురు పదార్థమే రసవాహికలలో నిండుకొని పులిసినపుడు శ్లేష్మాధిక్యము వలన కలిగే వ్యాధులు కలుగును. అందువలననే శ్లేష్మము యొక్క హెచ్చుతగ్గులకు యీ పిండిపదార్థమే మూలకారణముగా కన్పడుతున్నది. కనుక

పిండిపదార్థము యొక్క హెచ్చును తగ్గింపవలె నన్న యెడల విధిగా వానిని తవుడుతోనే తినవలసి నట్లున్నది. మరియు చిన్నప్పటి నుండియు మూర్ఖు తవలననూ, లోలతవలననూ మనపొట్టలను యెంతో పెంచుకొని ఉన్నాము. వానిని కేవలము పిండిపదార్థముతో నింపినపుడు అవి జీర్ణముకాగా మిగిలిన భాగములు తప్పక పులిసిపోవుననియు దానివలననే శ్లేష్మజాతివ్యాధులు కలుగుచున్నవనియు మన కిప్పటికి తెలిసినది. పిండిపదార్థముయొక్క పరిమితిని తగ్గించుటకును రసవాహికలలోని పులుపును తగ్గించుటకును మన పెద్ద లొక సుతారమును కనిపెట్టి యున్నారు. అన్నముతో కలిపి కొన్ని కూరలనుకూడ తినుట. ఇందువలన కూరలలోని సారములు (సేంద్రియ లోహ లవణములు) దేహమునకు లభించుటయేగాక అవి పొట్టను నింపుటలో గూడా తోడ్పడి పిండి పదార్థపు పరిమితిని తగ్గించును.

అందువలననే మనవారు కూరలను ధారాళముగా వాడుచున్నారు. నవనాగరికత బలసిన తరువాత వండినకూరలలోని నీటిని పిండి, కూరలను వేల్చుట వలన, అందలి ఖారములన్నియు పోయి, కేవలము పిప్పి మాత్రము మనకు లభించుచున్నది. పిప్పిపదార్థము వలన మనకు కలుగు యాంత్రిక మగు లాభము తీసివేయవలసినదికాదు. అయిననూ దేహము నందలి ఖారసంపదను వృద్ధిచేయునట్టి రసాయనిక ద్రవ్యములు కూరలో నుండి వంచి పారపోసిన నీటిలో ఉన్నవి. ఆ నీటితో గూడిన కూర మనకు లభించినపుడే మనకందుండి సంపూర్ణ ఫలము చేకూరును. పిండిపదార్థము నకు తక్కువ కాని పరిమితిగల కూరలను

కూడ ప్రతి ఆహారమునందును మనము తినుచుండిన యెడల మన దేహమునందు శ్లేష్మ వ్యాధులకు చోటుండదు. ఇట్లే మనవారు దేహరోగ్యమును కాపాడు కొనుచుండిరి.

కూరలు కాయని రోజులలోను, దొరకని చోటులలోను మనవారు వరుగులను వాడుచుండిరి. కూరలు సమృద్ధిగా దొరకురోజులలో వానిని సన్నగా తేటిగి ఎండలో ఎండబెట్టి వఱుగులచేసి నిలువ యుంచు కొనెడివారు. ఈ ఎండిపోయిన వఱుగులలోని నీరు మాత్రమే ఎండకు యిగిరిపోవును. కూరలలోని జీవ సత్తులు సేంద్రియలక్షణములు (క్షారసంపద) మాత్రము అందే నిలువఉండును. అవసరమైనపుడు యీ వరుగులను నానబెట్టి ఉపయోగించు కొనెడివారు. శ్లేష్మవ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుటకు యీ వఱుగులు ఎక్కువగా తోడ్పడును. వంకాయలు, దోసకాయలు, దొండకాయలు, తోటకూర, బచ్చలకూర, పొన్నగంటికూర, చక్కెరకూర, చిట్టికూర, బొద్దికూర, పాలకూర, మొదలగున వన్నియు మనము సకాలములో నిలువ చేసికొని అవసరమైనపుడు వాడుకొన దగినవై యున్నవి.

శ్లేష్మవ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకొనుట కునూ, వచ్చిన వ్యాధుల నయము చేయుట

కునూ చిరకాలమునుండి ఆయుర్వేదవైద్యులు అవలంబించి యుంటున్నట్టిన్నీ ప్రకృతివైద్యులు ప్రధానముగా వాడుకచేస్తున్నట్టిన్నీ యింకొక విధానము గలదు. నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ, దానిమ్మ, కమలా, బత్తాయి, సంత్రా, సాత్కడీ, హుజంబీ, వ్రాక్ష, కిసిమిసి, మొదలగు పచ్చి పండ్లున్నూ, జలదారు, ఆలుబకరా, చింత పండు, మొదలగు వానిరసము దేహము నందలి శ్లేష్మములోని పులుపును విడగొట్టి మలమూత్రములనుగా వెలువరించు శక్తిని కలిగి ఉన్నవి నారింజ మొదలగు పండ్లు శ్లేష్మము కలిగించు నని అనేకులకు అపోహ గలదు. కడపుసిండుగా పిండిపదార్థములను మెసవి రసముతములగు పండ్లను తక్కువ తీసి నపుడు జలుబు చేసినట్లు కనబడును. నిజమేమనగా పండ్లను వాడినపుడు పులిసిపోయిన శ్లేష్మములు దేహములో నిలువఉండక గెంటి వేయబడును. శ్లేష్మములోని పిండిపదార్థము ధాన్యములోనుండి వచ్చినదేగాని పండ్లలో నుండి రాలేదు. కనుక అన్నముమాని కొన్ని దినములు వరుసగా యుక్తమైన పరిమితిలో పండ్లను తినినపుడు శ్లేష్మముయొక్క న్యూనాధిక్యతలు సమపడును. పండ్లను సంపాదించ లేని వేదలు కూరగాయలతోనే యిష్టారసిద్ధిని పొందగలరు.



ప్ర కృ తి గృ హ వై ద్య ము ను జ ది వి

మీరందరు “డాక్టర్లు” ఎందుకు కారాదు? 24 పాఠములు. ప్రశ్నలకు జవాబులు ప్రాసిన పంపిన, దిద్ది తిరిగి పంపుదుము. ఇట్టి మహాగ్రంథము ఆంధ్రభాషలోనే గాక మరి ఇతర భాషలలోగూడ లేదు. వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు, బెజవాడ.

ఆ హా ర చి కి త్నా శా స్త్ర ము

(కా పీ రై లు)

4. మాంస కృత్తు

మానవ దేహము నందలి మాంసమును పరిశోధింపగా అందు మాంసకృత్తు ఉన్నదని కనిపెట్టిన తొలుతటి శరీరశాస్త్రజ్ఞులు మానవ దేహ నిర్మాణమునకు మాంసకృత్తు అవసరమని భ్రమించిరి. పిండి పదార్థములలోను చక్కెరలోను ఉన్నటువంటి అంగారము (Carbon) జలవాయువు, ప్రాణవాయువు గాక మాంసకృత్తునందు గంధకము, సత్రోజనికూడ అదనముగా కలవు. మాంసకృత్తు గల పదార్థము లేవనగా—

- (a) పప్పు పదార్థములు
- (b) చిక్కుడుజాతి గింజలు.
- (c) చమురుగల కొబ్బరి, నీమబాదము, అక్రూటు మొదలగు కాయలు.
- (d) పండ్లు, కూరగాయలు.
- (e) మొలకెత్తిన గింజలు.
- (f) పాలు, జున్ను.

జంతు సంబంధమైన మాంసమునందును, రక్తమునందును, ఎముకలయందును, సంధి బంధనము లందును, యీ మాంసకృత్తు పదార్థము కలదు. ప్రతి జంతువు దేహమునందును యీ మాంసకృత్తు ఉండనేయున్నది. శాకాహారులగు జంతువు లన్నియు తమ దేహమున కవసరమైన మాంసకృత్తును తాము తిను శాకములనుండియే తయారు చేసుకొనుచున్నవి. మానవుడును అట్లే తనకు కావలసిన మాంసకృత్తును తాను తిను ధాన్యాదుల నుండియే

స్వీకరింప గల్గుటయును మనము చూచుచున్నాము.

మానవ దేహము యొక్క కదలిక వలన అరుగుదలను భర్తీచేయుటకు మాత్రమే మాంసకృత్తు కావలసియున్నది.

ఒక మనిషి బాగుగా ఎదుగుటకు పుట్టినప్పటినుండి 20 సంవత్సరములు పట్టును. తరువాత 20 సంవత్సరములు మనస్సు వృద్ధిపొందునే గాని దేహము సాధారణముగా వృద్ధిపొందదు. మొదటి 20 సంవత్సరములును వృద్ధిపొందని దేహము లున్నయెడల అట్టివారు మాత్రమే కొంచెముగా పెరుగుదురు. కనుక మానవ దేహము పెరుగుటకు ధాన్యాదులలో చేరియున్న మాంసకృత్తుగాక ఇతరము లగు మాంసకృత్తులను తిన నగత్యముండదు.

దేహ క్రియల వలన తగ్గిపోయిన భాగములను భర్తీ చేయుటకు మాంసకృత్తు అవసరము గాదాయని కొంద రడుగవచ్చును. నిజమేమనగా దేహ పరిశ్రమ చేసినప్పుడు దేహము మాంసకృత్తును ఎక్కువగా ఖర్చుపెట్టుటలేదు. ఎట్లనిన దేహ పరిశ్రమ చేయుటవలన దేహమునందలి ప్రాణవాయువు ధాతువులలో కలియుటయు అంగారము మిగిలిపోవుటయు తటస్థించును. అందువలననే పరిశ్రమానంతరము మానవుడు ప్రాణవాయువు నెక్కువగా పీల్చి బొగ్గుపులుసు గాలి నెక్కువగా వదలుచున్నాడు. పీల్చిన గాలియందు సత్రజని ఎంత ఉంటున్నదో వదలినప్పుడుకూడా సత్రజని అంతయే ఉంటున్నది. (సునిశిత దృశ్యము

1 భాగము, శి వ ప్రకరణము చూడము. రాసాయని కానురాగసూత్రము ననుసరించి పరిశ్రమానంతరము దేహమునందలి నత్రజని యందు లోటు కల్గి యున్న యెడల దేహము నత్రజనినే స్వీకరించుకొని యుండెడిది.) అందు వలన దేహమునందు పరిశ్రమ వలన నత్రజని తగ్గిపోవుటలేదు. గంధకము, నత్రజని, యీ రెండు వస్తువులే గదా ఇతర వస్తువులకన్న మాంసకృత్తునందు ఎక్కువగా నున్నవి?

అసలు మానవ దేహము వృద్ధి పొందుటకు మాత్రము మాంసకృత్తుయొక్క అవసరమెంత యున్నదో విచారితము. సామాన్యబలము గల 20 సంవత్సరములు వయస్సు గల ఒక యువకుని తూకము 120 పౌనులుండును. ఇందులో ఎముకల భాగము 80 పౌనులుండును. మిగిలినదానిలో రక్తము, వన, రసము, మలసూత్రములు, తీసివేసినయెడల కేవల కండర భాగము 20 పౌనులకంటె ఎక్కువ యుండదు. అనగా 800 తులములు. 20 సంవత్సరములు, ఒక దేహము పెరుగుటలో నెలకు శిక్త తులములు మాంసకృత్తు మాత్రమే నిర్మాణమున కవసరమై యున్నది. దేహము నందలి ఖర్చువడిన భాగమును భర్తీ చేయుటకు ఇంకను కొంతభాగము అవసరమై యుండినను అది యంతయు మనిషి తీసునట్టి ధాన్యములనుండియు, పండ్లు, కూరగాయలనుండియు, చమురుగల కొబ్బరి మొదలగు కాయలనుండియు, చిక్కుడు మొదలగు వానినుండియు లభింపనే లభించుచున్నవి.

పప్పు పదార్థములు గాని, వేరే జంతు సంబంధ మగు మాంసముల నుండిగాని, మానవుడు దినమునకు ఒక తులము మాంసకృత్తునై నను

తీసికొనకయే జీవితమంతయు, ఆయురారోగ్యములతోను బలసత్వములతోను సుఖముగను కాలము గడుపగల్గి యున్నాడు.

సంగతు లిట్లుండగా పాశ్చాత్య గ్రంథకర్తలు కొందరును వారి అనుయాయు లగు భారతీయులు కొందరును మానవ దేహమునకు జంతు సంబంధములగు మాంసకృత్తు లత్యంత అవసరములనియు అవి తినకపోవుటవలననే భారతీయులు పరాధీన దశయందున్నారనియు వ్రాయుచున్నారు. కాని భారతీయుల జన సత్తువలు పరాధీనతవలననే ఉడిగిపోయిన పనియు వారిని ఏజాతీయు యుద్ధమునందు ఓడించి జయింపలేదనియు, స్వార్థపరులైన కొందరు ప్రభువుల అన్యోన్య కలహముల వలనను షర దేశములనుండి వచ్చిన జాతుల కుతంత్రమువలననుమాత్రమే దైవోపహతులై వారు సులభముగా పరులచేతులలో పడిపోయి రనియు వివేకము కలిగి చరిత్ర చదివిన వారి కెవరికయినను సులభముగానే బోధపడ గలదు. ఈ క్రింది విషయము చదివినవారికి ఎవరికైనను మాంసాహారముయొక్క నిరర్థకత, అనర్థకత సులభముగానే బోధపడగలదు. ఒషిమా యను జపాను ఆహారశాస్త్రజ్ఞు డిట్లు జపానీయుల ఆహారమును గురించి వ్రాయుచున్నాడు. పల్లెటూళ్ళలోని వారందరును చాల వరకు శాఖాహారులే. నెలకు ఒకటి రెండు తడవలకన్న వారు చేపలను తినరు. సంవత్సరమున కొకసారికంటె మాంసమును తినరు. బస్తీలలోగాని పల్లెటూళ్ళలోగాని నివసించు వారిలో నూటికి 75 మంది వేదవారేను. వారందరును శాఖాహారులే. కనుక మొత్తము మీద జపానే శాఖాహార దేశమని చెప్ప

వచ్చును. ఆవులు చాలా తక్కువగా నుండుట వలన పాలు, పెరుగు, మీగడ చాల తక్కువ గాను ప్రియముగాను ఉండును. అవి బస్తీలోని భాగ్యవంతులకే చాలవు. అయినను మిశ్రమాహారము భుజించు భాగ్యవంతుల కంటె కేవల శాఖాహారమును భుజించు పేదవారే బలశాలురుగను ఆరోగ్యవంతులుగా నున్నారు. మాంసకృత్తును తినినప్పుడు అందుండి దేహక్రియల కవనరమైన కర్బను హైద్రజములను విడదీయుటలో దేహశక్తి ఎక్కువగావ్యయమై పోవును. అనగా మాంసకృత్తు సూటిగా శక్తి నీయజాలదు. ఈ శక్తినిచ్చు పదార్థములు కర్బను హైద్రజములు. మాంసకృత్తులోనుండి కర్బను, హైద్రజములను విడదీయుటకు దేహమునందలి శక్తి ఎక్కువ వ్యయమగును. ఇందువలన లభించు శక్తియును చాల తక్కువ గానే యుండును. ఇది చరిత్రనేలలో చేసిన వ్యవసాయము వలె నష్టదాయకమైన పద్ధతి. దేహశక్తి కవనరమైన పదార్థము కర్బను హైద్రజము నుండియు చమురుపదార్థముల నుండియు సూటిగా పొందుట మంచిది. అవి మనము తినునట్టి ధాన్యము నుండియు కూరగాయలనుండియు చమురు పదార్థముల నుండియు సులభముగా లభించును. కనుక శక్తికొరకు మాంసకృత్తు తినుట చాల తెలివి తక్కువపనియై యున్నది.

అయితే మాంసకృత్తు తిననే కూడదా యని మీ రడుగవచ్చును. పూర్వకాలమున మానవులకు ఆహారము సరిపోవునంత లభించని కారణమున మాంసకృత్తు లభించినప్పుడెల్ల తినుచుండిరి. అది దేహమున నిలువయుండి ఆహారము లభింపని కాలమున దేహక్రియలకు

అవనరమైన కర్బను హైద్రజములుగా మారచుండెడిది. ఆహారము లేనప్పుడు శోషణము వలన దేహము కాలిపోకుండ యీ పదార్థము రక్షించుచుండెడిది. అందువలన దేహములో డిపాజిటుగా నుండుటకు మాంసకృత్తు పనివచ్చును. గాని దేహము గూడా ఇట్టి డిపాజిటును (సంచితమును) కొలదిగానే భరించగలదు. మితము తప్పినయెడల అది పులిసి పోవును. ఆవులుపు దేహమున కవకారము చేయును. ఆ అపకారమునుండి తప్పుకొనుటకై దేహమందలి క్షారసంపద వ్యర్థమగును. కనుక సులభముగా ప్రతిదినమును ఆహారమును తినటకు వీలుకల వా రెల్లరును ముఖ్యముగా పప్పు పదార్థములను మానివేయవలసి యున్నది. ప్రతిదినము ఆహారము లభించువారిలోనైనను, ప్రతిరోజు శరీరకష్టము చేయువారికి అది అపకారము చేయక పోవచ్చును. సోమరి పోతులుగా నున్నవారియందు ఇట్టిమాంసకృత్తులు పులిసి అనేకవిధ వ్యాధులను కలిగించును. పులిసిన మాంసకృత్తు దేహమునందలి కుటికలయందు (Cells) ఉదోకమును కలిగించును.

ఇట్లే మాంసకృత్తు ఎక్కువగా తినుచుండుట వలన అది పులిసి పోయి కొంతకాలమునకు దేహమందు జ్వరశయ వ్రణము, మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, అతిమూత్రము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులు కల్గించును. ఇట్టివారికి దేహస్థైల్యము పెరిగి నానావిధ నాడీ వ్యాధులును కలుగును.

మనకు లభించు ఆహార శాస్త్ర గ్రంథములలో నెల్ల వివిధ ఆహారములయందు లభించు పోషక పదార్థములయొక్క పరిమితిని తెలుపు

నట్టి పట్టికలు గలవు. ఆ పట్టికలను చూచుట తోడనే మనకు ఒకవిధమగు ఆవేశము కలుగును. ఏ పదార్థమునందు మాంసకృత్తు, కొవ్వు ఎక్కువగా చూపింపబడినదో ఆ పదార్థములను తినవలయు నని మనకు అభిలాష జనించును. అవి తినిన వెంటనే అజీర్ణమును, మలబద్ధకమును పుట్టును. నిజమేమనగా మన దేహమునకు బలము కలుగుట మనము తినిన ఆహారపదార్థము నందలి పోషక పదార్థములను బట్టియు మనము తినిన ఆహార పదార్థముల పరిమితిని బట్టియు మాత్రమే కలుగదు మన దేహమునందు తినిన పదార్థములో ఎంత సాహాయ్యమును పొందునో దానిని బట్టియే మనకు దేహము నందు శక్తి కలుగుచున్నది. కనుక తమ దేహములకు ఏ పదార్థము తినినప్పుడు సుఖము గలుగునో ఆ సుఖముయొక్క గుణము తాత్కాలికముగాక చిరకాలము నిలిచి యుండునో అట్టి ఆహారమునే తినవలయునుగాని ఆహార శాస్త్రమునందలి పట్టికలను జూచి ఎవరును మోసపోకూడదు. మాంసకృత్తు శాకాహారులకు ధాన్యాదులనుండియే గాక కావలసినయెడల పప్పు పదార్థముల నుండిగూడ తగుమాత్రము వాడుకొనవచ్చును. శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తు జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తుకన్న అత్యంతసులభముగా మెత్తబడి జీర్ణావయమునందలి జీతర రసముతో కలిసి దేహములో కలియుచున్నది. జంతుసంబంధమైన మాంసకృత్తు చాల గట్టిగ నుండి ఎంతో ఎక్కువ వేడిలో వండినగాని మెత్తబడదు. శాఖాహారమును జీర్ణము చేయుగల జీతరరసము, సైత్యరసము, మాంసాహారమును

జీర్ణము చేయజాలవు. మాంసాహారమును జీర్ణము చేయుటకు ఇంకను ఎక్కువ తీక్షణమైన జాతరాది రసము లుండవలయును. కనుకనే మాంసాహారమును తినునట్టి జంతువులయందీ రసములు అత్యంత తీక్షణ స్వభావమును కలిగియుండును. మాంసాహారమును తిను జంతువు లేవియును శాఖాహారమును జోడించి తినవు. అట్లు తినని యెడల శాఖాహారము లందలి ధూరములతో జీర్ణకోశము నందలి జీతరరసముసామరస్యమును పొందును. అనగా జీతర రసమునందలి పులుపుతనము తగ్గిపోవును. అందువలన రొట్టెతోగాని అన్నముతోగాని వండినట్టి గాని, వండనట్టి గాని, మాంసమును తినుటవలన కొన్ని ఆపదలు సంభవించును. అవి ఏవనగా

- (1) జీర్ణక్రియ ఆలస్యముగా జరుగుట
- (2) జీర్ణక్రియ జరుగకపోవుట లేక చెడిపోవుట.
- (3) దేహములోని ఆహార పదార్థమునందు మండ మెక్కువగుట.
- (4) జీర్ణముగాని పదార్థము కుళ్ళిపోవుట.
- (5) కుటికల (Cells) కు ఉద్దేశము కలిగించునట్టి ఆమ్లములును విషములును పుట్టుట.
- (6) దేహమునందలి ధూరసంపద తగ్గిపోవుట.
- (7) రక్తమువిషపదార్థములచే నిండియుండుట.
- (8) దేహమునందలి రక్తము జిగురెక్కి ధారాశముగా ప్రవహింపక రక్తవాహికలయందు పేర్కొనుట.
- (9) ఇట్లే అన్నసారమగు రసమునందును, జిగురేర్పడి శోషరస వాహికల (Lymphatic Channels) లో పేరుకొనుట.

(10) దేహమునందలి కుటికలకు ఆహారము నేరిగా అందకపోవుటవలన దేహాక్రిమిలు సరిగా జరుగకుండుట.

(11) దేహమునందలి ధాతుశక్తి తగ్గిపోయి రోగమును నిరోధించు శక్తి తగ్గిపోవుట.

(12) దేహమునందలి మాలిన్యము నక్కముగా వెలువరింపబడక దేహమునందే స్థిర నివాస మేర్పరచుకొనుట.

(13) మాలిన్యమును బహిష్కార్యవయవములు జిగురుగానుండు యీ అస్వపదార్థములను వెలువరించుటకు మిక్కిలి శ్రమపడి దుర్బలము లగుట.

(14) దేహ తత్వము దుర్బలమై నానా విధ రోగములకు కారణ మగుట.

ఆహార శాస్త్రమును రచించిన పాశ్చాత్య గ్రంథకర్త లందరును యీ పై సంగతులను మనస్సులో నుంచుకొనియే మాంసకృత్తును కర్బను హైద్రజములతో కలిపి భుజింపరాదని శాసించియున్నారు. కాని శాక సంబంధమైన పప్పులలోని మాంసకృత్తు జంతుమాంసమున కన్న సులభముగా జీర్ణమగును. రొట్టె, అన్నము, జావ, మొదలగువాటితో మితముగా వాడిన పప్పు పదార్థము తేలికగా జీర్ణమగును. కనుక శాకాహారమున కా శాసనము అన్వయించ దని నా నమ్మిక. అయినను రోగులు శాకాహారులైనను పిండిపదార్థములతో మాంసకృత్తు లగు పప్పుపదార్థములను కలిపి తినరాదు. దేహపరిశ్రమ లేనివారును యిట్లే.

జంతు సంబంధమైన మాంసము జంతువు వధింపబడి నప్పటినుండియు మురుగ నారంభించును. మాంసభక్షక జంతువులు తమ

ఆహారమును సంపూర్ణముగా తీనును. అనగా కన్నులు, ముక్కు, గుండెకాయ, వైత్య కోశము మొదలగు క్షార సంపద గల భాగములను గూడ తీనును. మరియును మాంసమును బయటికి వెలువరింపగల చర్మము, బొచ్చు, ఉపాస్థి సంధిబంధనములు, నరములు, పేళములను కూడ కలిపి తీనును.

అదియునుగాక మాంసభక్షక జంతువుల నోటి యండు మాంసమును చీల్చుట కన్నవైన దంత నిర్మాణమున్నది. మరియును దాని జీర్ణరసములు అత్యంత తీక్షణముగా నుండి మాంసమును సులభముగా విశ్లేషము చేయగల్గి యుండును. మాంసదేహమునందలి జీర్ణరసములు చాల పలుచగా నుండుట వలన దేహమునందలి ధాతుశక్తి ఎంతో ఎక్కువగా ఖర్చుపడినను మాంసాహారము జీర్ణముగాదు. మాంసపుని దంతనిర్మాణము మాంసభక్షక జంతు నిర్మాణమువలె లేదు. మాంసపుని దంతములు ఆహారమును కొరికి నములుటకే ఉపయోగించును. గాని చీల్చితినుట కుపయోగింపవు. అదియునుగాక మాంసపుడు మాంసాహారమును తీనునప్పుడు ఏదో ఒక భాగమునే తీనునుగాని జంతువుయొక్క సర్వభాగములను తీనుట సంభవించదు. ఉపాస్థులు మొదలైనవి మాంసపుడు వదలివేయుచున్నాడు. అందువలన గూడ మాంసాహారి యగు మాంసపుని దేహమునందు మాంసభక్షణమువలన అనేక ఆస్తుములు ఉత్పత్తియై దేహమునందలి క్షార సంపద నశించిపోవుచున్నది.

మాంసభక్షక జంతువుల యందలి ప్రేగుల యొక్క లోపలిభాగము నునుపుగా నుండును. ప్రేగులు పొట్టిగా నుండును. మాంసపుని

ప్రేగులు కడుదీర్ఘముగా నుండి లోపలి భాగము గరుకుగా నుండును. అందువలన మాంసభక్షక జంతువుల దేహము నుండివలె మాంసాహారి యగు మానవుని దేహమునుండి మాంససంబంధ మగు మలములు త్వరగా వెడలిపోక పులిసి మురుగెత్తి క్రుళ్ళి అనేక విధములగు విషపదార్థములు కలుగుచున్నవి. ఈ విషములు రక్తములో కలిసినప్పుడు మూర్ఛ, ఉన్మాదము, మదాత్మ్యము, పక్ష వాతము, రాచవుండు మొదలగు అసంఖ్యా కము లగు వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. మాంస భక్షక జంతువుల దేహమునందు ప్రేగులు పొట్టిగా నుండుటవలన మాంససంబంధ మగు మలములు త్వరగా వెడలిపోవును.

మాంసభక్షణ చేసినప్పుడు మూత్రీకామ్లములు ఎక్కువగా కలుటవలన మూత్రీపిండములు ఎక్కువగా చెడిపోవును. అందువల్లనే మాంసభక్షణచేయు జాతులయందు సనాయి, క్రామ్ల, అతిమూత్రీము, రాచవుండు, కర్కట వ్రాణము, దంతవ్యాధులు ఎక్కువ వ్యాప్తిలో నున్నవి.

బజారులో లభించు మాంసమును గురించి యీ క్రింది సంగతులు తప్పక గుర్తునందుంచు కొనవలెను.

1. జంతువు జీవించియున్నప్పుడు కణములను శుభ్రీకరచు ధమనులందలి శుద్ధ రక్తము సిరలయందలి మురికిరక్తమును ఉండును. కాని జంతువు ఏ కారణముచేగాని చచ్చిన పిదప శుభ్రీకరచు అట్టి రక్త ప్రవాహము లేమిచే యావత్తును మురికి రక్తపూరిత మగును.
2. జంతుమాంసమునుండి మురికి పదార్థములను చాలనేపు నీటిలో కడుగుటచే మురికి

కొంతవరకు మాత్రమే పోగొట్ట వచ్చును గాని అనుభవమునుబట్టి చూడగా బజారు మాంసమున కీ ప్రక్రియ జరుగదు.

3. జంతువు మరణించిన అనగా గుండె ఆగిన పిదప కొన్ని గంటలకాలమువరకు మాంసము నందలి కణములు జీవమును కలిగియుండి అవి అన్నియు విషపూరితములై గాని మరణించవు. మానవుడు వీటిని భక్షించునదికి యావత్తును విషపూరితమగును.

4. “బీఫ్ టీ” యని రోగులును ఆరోగ్యవంతులును ఎక్కువగా వాడునట్టి ద్రవపదార్థములో యధార్థముగా సిరల యందలి మురికి రక్తము కూర్చి, విషపదార్థములు తప్ప మరెవమియును ఉండదు. ఏలనగా మాంస కణములు నీటిలో ద్రవరూపమును పొందజాలవుగనుక. ఈ బీఫ్ టీ వాడుకలో నుండుటకు కాఫీ, టీలవలె తాత్కాలికోదోకము కలిగించి బలమును భ్రమింపజేయునేకాని తుదకు క్రుంగతీయును.

5. మాంసములో నివిధపరిమాణముల మాంసాహారుల మూత్రము నుండి నీమకుండేళ్ళకు ఇంజక్షనుచేసి చూడగా ఎక్కువ మాంసాహారుల మూత్రము ఎక్కువ త్వరితముగా కుండేళ్ళ పాణమును తీసెను. దీనిని బట్టి మాంసాహారులకు జంతువుల మూత్ర విషపదార్థ మెంత హానికరమో తెలియును.

6. క్షయ, రక్తము విషపూరిత మగుటచే కలుగు అనేక వ్యాధులును బజారు మాంసము క్రిమిపూరితము అగు కారణముచే ప్రబలుచున్న వని తేటతెల్ల మగుచున్నది.

7. జంతువులు తాము తినిన శాకాహారము నుండి తమ దేహానుగుణ్య మగు కండరము

లను నిర్మించుకొనును. అన్ని జంతువుల దేహమునందలి మాంసకృత్తులును ఒకే విధముగా నుండవు. ఒక జంతువు దేహము నందలి మాంసకృత్తు యింకొక జంతు దేహము నందు సారూప్యమును బొందవలసినచో దాని వలన లభించు శక్తికన్న యెక్కువ శక్తిని వ్యయము చేయవలసి యుండును.

8. ఖరీదును లెక్కకట్టినను జంతువుల నుండి లభించు మాంసకృత్తు, శాకములనుండి లభించు మాంసకృత్తుకన్న 7, 8 రెట్లు యెక్కువ ఖరీదు అగును. శాకసంబంధ మగు మాంసకృత్తుకన్న జంతుసంబంధ మగు మాంసకృత్తు త్వరలో క్రుశ్చి అనేక దుర్భర వ్యాధులకు కారణ మగుచున్నది.

మాంసము తినువారి దేహములందు “బ్యూటిక్ ఆమ్ల” మను దుర్గంధయుత మగు ఆమ్లము ఎక్కువగా తయారగును. అది మురిగిపోయిన వెన్న వాసన కలిగి చెమటగూపముగా బయటికి వెడలును. ఆ వాసన వారి దేహములందు ప్రత్యక్షమగును.

మానవుని జ్ఞానేంద్రియములు మాంసభక్షక జంతువుల జ్ఞానేంద్రియములను పోలియుండక సంపూర్ణముగా భేదించి యున్నవి.

మాంస భక్షక జంతువులు తమ కాహారమగు జంతువును ముక్కుతో పసిబట్టి కనుగొన గలవు. మానవుడు అట్లు పసిబట్టలేడు. కంటితో చూచినప్పుడైనను అతని నోటి వెంట నీరు ఊరదు. పండ్లను చూచినప్పుడును, వాసన చూచినప్పుడును మానవుని నోట నీరూరును. మాంసము మసాలాలతో చేర్చి వండనిచే మాంసాహారికైనను ప్రీతి దాయకముగా నుండుట లేదు.

పై సంగతులను బట్టి మానవుడు సహజముగా ఫల ఆహారమై యుండి పదార్థముల యొక్క లేమిడివల్లను, అవసరము యొక్కవ త్తిడివలనను, విధిలేక మాంసాహార మవలంబించెననియు, కాల మనుకూలముగానుండి పుష్కలముగా శాకాహారము లభించినచోట్ల నెల్ల మానవులు శాకాహారము వంకకే మొగ్గుచున్నారనియు మనము గ్రహింపవచ్చును. అయినను మాంసాహారమున కొకమారు అలవాటు పడినవాడు రోగదాయకమైన తాత్కాలిక ప్రదేశమున కాశపడి దానినుండి విడివడలేకుండుటయును మనము చూచుచున్నాము. అది యొక దురభ్యాసముగా పరిణమించుచున్నది. మాంస భక్షక జంతువులకు క్రొవ్యమును, రక్తపిపాసయును, ఒంటరికట్టు తనమును, హింసాస్వభావమును గలవని జంతుగుణములను పరిశీలన చేయుటవలన మనము తెలుసుకొన గల్గుచున్నాము. శాక భక్షకము లగు జంతువులు సంఘములుగా కూడి యుండుటయు టరిమియును, వివేకమును, సేవానిరతియు, విశ్వాసమును కల్గియున్నవి.

ప్రపంచ చరిత్ర చదివినయెడల అన్యోన్యహింస ప్రతిహింస క్రొవ్యము, రక్తపిపాస, యుద్ధము మొదలగునవి తరచు కాన్పించు చుండును. మానవు డెంతకాలము మాంసాహారమును వడలలేడో అంతకాలమును ప్రపంచమున కీ ఆపత్తు తప్పదువలెనున్నది. మానవుడు సుఖ శాంతిలతో జీవితపవలయునెడల మాంసాహారమును వదలితీరవలయు నని తోచుచున్నది. శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తునైనను మితముగానే తినవలయును. పప్పు పదార్థములకు నానబెట్టిగాని వండిగాని తినుట మంచిది.

భోజన సమయములో మంచినీరు త్రాగవచ్చునా ?

దివాకరుణి సుబ్బారావు, వకీలు, తెనాలి.

ప్రతివారును భోజనము చేయు నప్పుడు ఆసాంత మగునప్పటికి ఒక చెంబెడు మంచి నీళ్ళయినను త్రాగిచూన్నారు. సగము పొట్ట ఆహారముచేతను నాల్గవవంతు మంచినీటిచేతను మిగతా పాతకభాగము గాలిచేతను నింపవలె నని అనేక పుస్తకములలో వ్రాయబడి వున్నది. కాని ప్రకృతి వైద్యులలో కొందరును ఔషధవైద్యులు కూడా కొందరును యింసుకు విరుద్ధముగా భోజనసమయముందు మంచి తీర్థము పుచ్చుకొనకూడదనియు భోజనాంతరము రెండుగంటల వర్తకెనను వేచియుండి కడుపునిండా నీరు పుచ్చుకొనవచ్చుననియు చెప్పుచున్నారు. మనము తీసుకొన్న ఆహారము పొట్టలో నుండగానే మన శరీరములోని కొన్ని రసములు చేరుననియు అధికముగా నీరు పుచ్చుకొనుట వలన ఆ

రసము లన్నియు చాలా పలుచనై (dilute) ఆహార మండువలన బాగా జీర్ణము కాక వ్యాధు లుత్పన్న మగునని దీనికి కారణము చెప్పుచున్నారు. ఎక్కువ కారము, ఆవకాయ మొదలైన చురుకు తీక్షణత కలిగించు పదార్థముల తినుటవలన దాహమగునే కాని చప్పిడి తినువారికి మంచినీరుతో అవసరమే లేదని కొందరు చెప్పుదురు. చప్పిడి తినువారికి కూడా గుండెపట్టి ముద్ద గొంతుదిగక మంచి నీటితో అవసరము కలుగుచున్నది.

దీనికి కారణము బాగుగా ఆహారము సమలక పోవుట యనియు బాగుగా సమిలి మింగిన గుండె పట్టదనియును చెప్పుదురు. మహాత్మా గాంధీగారు యీవిషయములో (Experiment) పరిశోధనచేసి భోజనసమయ మందు మంచి నీరు పుచ్చుకొన్న యెడల హాని లేదనియును

లభించినయెడల పెసర, మినుము, కంది, శెనగ, అలచంద మొదలగు పప్పు వస్తువులను లేతగా నున్నప్పుడే విడిగా తినుటవలన మన దేహమునకు కావలసిన పదార్థము నుటభముగా లభించుటయేగాక పప్పు సంబంధమైన మలముగూడ త్వరగాను, తేలికగాను, వెడలిపోవును. లేతపప్పులలోని సేంద్రియలవణములు రక్తములో చేరదగిన దశలోనుండి మన కెక్కువ మేలు చేయును.

పప్పు పదార్థములను నానబెట్టెను, వండుకొనియు తినవచ్చునేగాని పేల్చుకొనియు, నేతిలోను నూనెలోను వండుకొనియు తినరాదు.

అట్లు వండినప్పుడు నేతితో వేగిన భాగమంతయు 150 డిగ్రీల వేడిలో వేగుటవలన, పోషక ద్రవ్యములు నశించి నిస్సారమై పోవుటయేగాక ఆ భాగమును వెలువరించుటకు దేహమునందలి శక్తియు యెక్కువగా వ్యయమైపోవును. కనుక పప్పు పదార్థములను వంటకములుగా తయారు చేసినప్పుడు ఆవిరి మీద వండుకొని తినుట మంచిది. ఉండ్రాళ్లు, కుడుములు, జిల్లేడుకాయలు, మొదలగు పిండివంట లీ తరగతిలోనివి. ఇవి కష్టపడి పనిచేయువారికేగాని సామరులకును, రోగులకు, బాలురకును, వృద్ధులకును అపకారము చేయును.

అవసరమై సంత నీరు త్రాగవలయునెగాని అన్నపుముద్దను నీటితో గొంతులోనుంచి డింప కూడ దనియు వ్రాసినారు. భోజన సమయమున మంచినీరు కావలసినంత పుచ్చుకొన్న యెడల (Blood pressure) రక్తపుపోటు అధికముగు ననినాకు ఒక వైద్యుడు సలహా యిచ్చెను. ఎక్కువగా కారము పుచ్చుకొన్నను ఇతరుల యింటికి భోజనమునకు వెళ్ళినను ఏ పదార్థము పుచ్చుకొన్ననుకూడా భోజన సమయమున మంచితీర్థము త్రాగక తర్వాత నొక గంటకు మంచినీరు త్రాగు నొక పెద్దమనిషిని నే నెరుగుదును. ఆయన చాలా వృద్ధుడైనప్పుడు కూడా యీ నియమమును పాటించినాడు. ఆయన చాలా కాలము బ్రతికి యిటీవలనే మరణించినాడు. ఆయన ఆరోగ్యపద్ధతి తెలిసిన వాడు కాడు. పంతుముకొరకు యీ నియమము జరిపే వాడు. కాని ఆ పంతుమువల్లనే ఆయనకు ఆయుర్వృద్ధి కల్గినది. మనము తిన్న ఆహారములో మన శరీరము లో నిరసములన్నియు జేరి బాగా పచనమై జీర్ణముకు వచ్చు సమయములో తృప్తితీరగా మంచి

తీర్ణము పుచ్చుకొన్న చాలా వుపయోగ మనియు, అజీర్ణము కలుగదనియు నా అనుభవము. నే నట్లు జేసినప్పుడు మామూలు ఆహారము తినలేదు గ్రహారొట్టె తినేవాడను. ఆ రొట్టె బాగా నమలసిది లోపలికిపోదు. కనుక నాకు కనబడిన సుగుణము బాగా నమలుటవల్ల కలిగినదో, లేదా మంచినీరు పుచ్చుకొనందువల్ల కలిగినదో నేను ఖచితముగా చెప్పలేను. కాని భోజన సమయమున నీరు పుచ్చుకొనుట నెచ్చటను నిషేధింపబడలేదు. ఎవరైనా యేదైన రసవంతమైన పండు పుచ్చుకొనగానే మంచినీరు త్రాగకూడదని పెద్దలు చెప్పుదురు.

ఎందుకనగా ఆ రసము పలుచనగును. రసము పలుచన కాగానే జీర్ణశక్తికి విఘ్నము కలుగును. ఇందునుబట్టి చూడగా ఆహార మధ్యములో మంచినీరు పుచ్చుకొనక ఆహారానంతరము ఒక గంట తరువాత పుచ్చుకొనుటయే యుక్తమనిన్నీ ఆరోగ్యహేతువని తోచుచున్నది.



సీసాలు - బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెజ్ఞాస్ట్రీటు, తెలిఫోను నెం. 2133, కలకత్తా.
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :-

జయంతీ గ్లాసువర్క్సు లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సప్లై చేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను పై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగ్రహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టునందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0.

ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.



ధన్యజీవులు

యోగులలోకెల్ల మహాయోగులు మన రామ రాజ యోగీంద్రులు. శ్రీవారి మరణవార్త “ప్రకృతి పత్రిక” ద్వారా విన్నంతవఱకు పారకలోకమువలెనే నాకునుదెలియదు. నాకు విశాఖపట్టణమందలి ఒకమాఱుమూలపల్లె నివాస స్థలముగా నున్ననూ, నేను శ్రీయోగి గారి ముఖసీమనైన నెఱుంగక పోయిననూ, వారి జీవితచరిత్రను * ప్రకృతి పత్రిక ద్వారా తెలుసుకొని వారిని జూచినట్లే సంతసించు చున్నాను. నిరాడంబరముగా, నిర్విచారముగా, ప్రకృతి తత్త్వమునందు కఠినమైన పెక్కు పరి శోధనలజేసి ప్రకృతి జీవితమును నిశ్చింతగా నొనసాగించినవారు శ్రీ యోగిగారే.

వారు ప్రకృతి జీవితము నెట్లానందముగా గడపిరో, అట్టి జీవితము నెట్లు సమర్థింప వీలగునో యితరులు తెలుసుకొని, ఆ మార్గ మనుసరించుటకుగాను వారు వారి కడసారి ప్రయత్నముగా వారి “స్వీయచరిత్ర”ను పూర్తిజేసి, అద్దానిచి పారకమహాశయుల కున్నా ప్రకృతి జీవితమును గడుప నుద్దేశించు జీవనాభిలాషులకుఁగూడ అందజేసి నందులకు శ్రీవారు వందనీయులు.

శ్రీవారి మరణసమయ ముదయము గం|| 7-15 లకు. ఆహా! ఎంత పవిత్రులుగాక అట్టి వేళ మరణ మాసన్నమగును? అప్పుడేగదాతల్లి ప్రకృతి, తన సృష్టియగు నకల జీవరాసులతో

కలిసి, తిరుగ ఉద్భవించుచున్న భాస్కరుని దివ్యకిరణనలలో లీనమై ప్రకాశించుచుం డును. ఆహా! నిజముగ మన రామరాజ యోగీంద్రులు ధన్యులు. వారి జీవితము ధన్యత గాంచినది. వారి ఆత్మ ధన్యత్వ మొందినది.

మా పారక మహాశయు లెల్లరు శ్రీవారిని జ్ఞప్తి యుం దుంచుకొనియైనను, ఆరోగ్య మహా భాగ్యము నంది, రోగములనుండి విముఖత్వ మొందుటకునూ, వారి జీవితముల నిశ్చింతగా నిర్విచారముగా ఆరోగ్య మహా సాధములలో జేర్చుటకునూ నేటినుండియే ప్రయత్నింతురు గాక! ఇందులకు శ్రీ యోగిగారిని తనలో లీన మొనరించుకొనిన లోకమాత యగు “ప్రకృతి” మనలను గూడ “ప్రకృతికి” (తన తోవకు) మఱి మనల రక్షించుగాక!

శ్రీవారి ఆత్మకునూ, వారి కుటుంబమున కునూ సర్వలోకముల కాళోయమును, సర్వ జీవులకు పోషణీయు నగు “ప్రకృతిమాత” శాంతి నొసంగుఁ గాక.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇట్లు,
శ్రీవారి పాదసేవకుడు
విశాఖపట్టణము, } గొల్లకోట సత్యరాజులు,
1—9—41. } సత్యాకుటీరం, గాంధీనగరం.

* శ్రీ యోగి గారి జీవితచరిత్ర అచ్చు పూర్తి యయి అమృతమునకు సిద్ధముగా నున్నది.

వలయువారు:—

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రష్టు, బెజవాడ.

అని వాయివలయును.

ఉపవాసము - ఆరోగ్యము

గొల్లకోట సత్యరాజులు, ప్రకృతి జీవనాభిలాషి:

మానవులకు గల్లు సకల వ్యాధులకు కారణ మజ్జీర్తియేగదా! అందులకు మన పూర్వులు ఆయుర్వేదమునందు సహితము 'లంఘనం పరమాషధమ్' అను నూత్రము నేర్పఱచి, ఉపవాసమే దివ్యోషధ మని శాసించిరిగదా! కారణము: జీర్ణకోశము చెడితన పనిని తాను సరిగా నిర్వర్తించక పోవుటవలననే గదా సకల రోగములు గల్గుచున్నవి. అట్టియెడ మన మింకను "కడుపార" (ఊపిరి బీళ్లుటకైన అవకాశము లేదన్నట్లు) భుజించి, ప్రాణముల బోగొట్టుకొనుటకన్న జిహ్వాచాపల్యతను వీడి, ఉపవాస మొనరించిన వో యేల రోగనివారణకాదు ?

ఇట్టి యుపవాసములను మనము గమనించ మనియే మన మూర్ఖతను గనిపెట్టిన పెద్దలు (ప్రాచీను లగు పూర్వులు) మనకు ప్రతదిస ములను, పర్వదినములను నేర్పఱచి యున్నారు. అయిననూ మనము నాటిదినములందు సహితము జిహ్వాచాపల్యతచే బిండివంటలతోడను, వివిధములగు కృత్రిమాహారములతోడను మన జీర్ణకోశములను నింపి, దానిని మరింత శ్రమ బెట్టుట మన మూర్ఖత్వమో లేక పామరత్వమో తెలియకున్నది గదా !

సృష్టియందలి పశుపక్ష్యాదులవలె గాక సర్వ మయుడగు సర్వేశ్వరుడు మనకు జ్ఞాన మను పరమ వస్తువును ప్రసాదించిననూ, మనము దానిని స్వీకరింపక అజ్ఞానులమై మనయందున్న

పరమాత్మ శక్తిని నిద్రబుచ్చి, అసహజ ప్రవర్తనలయందు కాలమును గడిపి, తత్ఫలి తిముగ బెక్కు వ్యాధులచే బీడితులమై, అంతతో దృష్టి నందక నీచులమై ఆరోగ్య మొదవునే మోయను నాశతో కష్టించి, ఆర్జించి, దాన ధర్మములకై ననూ వినియోగింపని, మన ధనమును కృత్రిమాషధముల కొనుటకు సెలవుజేయుచు, చివరకు అందువలన ఫలితమును గానక (అనగా ఆరోగ్యమును బడయలేక) విసిగి, వేసారి, నంట్లో యింట్లో గుల్లె, యిక మరణ మెప్పుడా యని యెదురు చూచు ముసలి తాతవలె మనముగూడా నిరాశాపరులమై యుండుట యెంత హేళనమైన పని ?

అదిగాక యెట్టి పురాకృతవ్యాధియైననూ నిష్ఠతో (బహు జాగరూకతతో) ఉపవాస మొనరించినంత మాత్రమునఁ జూచి పోల్చుట కైననూ శక్యము గానట్లు రూపుమాసి యంతరించుచుండ, మనమట్టి ప్రాకృత పద్ధతుల విడనాడి, మన పూర్వుల యాజ్ఞలనుల్లంఘించి రస, విష, పాపాణాదు లగు కృత్రిమాషధముల నేవించినంతమాత్రమున మనల బీడించు వ్యాధులు మనల విడనాడజూచునే ? 'నీరు పల్ల మెరుగు, నిజము దేవుడెరుగు' అను నట్లు మనము మన వ్యాధులను నిర్మూలన మొనరించు కొనుటకు మార్గములు తెలిసిననూ, ఆ మార్గముల విడిచి వెడదారులఁ బట్టుట కేవలము పశుప్రాయము గాక వేతేమి ?



త్వగింద్రియము

చంటిపిల్లను బుగ్గమీద వేలువేసి కదిపి చీ, చీ అంటే నవ్వుతుంది. ఇదే ప్రాణయానికి ప్రాతిపదిక. త్వగింద్రియములో ఏమి మహత్తు ఉన్నదోగాని ఎంత ఏడిచే పిల్లనైనా వ్రేలితో తాకి నవ్వించవచ్చును. ఇలాగే చేతిలో 'అప్పచ్చీ, అప్పచ్చీ' అని చంకలో చెయ్యి పెట్టి పిల్లలను నవ్విస్తారు. ఈ చక్కలిగింత చన్నులుఉన్న చోట, బొడ్డుదగ్గిర, తొడలదగ్గర, చివరకు పాదాలలోను, చిన్న నాటినుండి నవ్వును కలిగిస్తాయి. ఈ నవ్వు ప్రాణయమువలన కలిగే ఆనందమునకు పూర్వరూపమే అయిఉన్నది. వయస్సు గాను, రాను ఈ ప్రకృతములు ఎక్కువ జ్ఞానవంతములయి (Sensitive) స్పర్శ సుఖాన్ని అద్భుతముగా పొందుతవి. ఈ స్పర్శ సుఖముయొక్క ప్రశంస మనకు అన్ని కావ్యాలలోను కన్పిస్తుంది. కొన్ని జమిందారీకుటుంబాలలో పాదాలకు చక్కిలి గింత పెట్టేటందుకు ప్రత్యేకనౌకరులుంటారు. వయస్సు పరిపక్వమైన యువతీ యువకులందు అన్యోన్యము స్పృశింపవలయు ననెడి కోరిక చాలా వృద్ధిపొందుతుంది. స్పర్శ రాగోదయమునకు మూలముగా గూడా ఉంటుంది. అందు కనే 'ప్రాంచద్భాషణ బాహుమూల రుచితో పాలిండ్లు పొంగార పైయంచుల్ మోవగ కౌగిలించింది' వరూధిని. ఆమె అనుకొని నది గదా కామ శాస్త్రములో చెప్పిన స్పర్శ వలన ప్రవరాఖ్యుడు ప్రలోభితుడవుతాడని. క్షిప్రంతో సంసారము గలిగినవాడవడము చేత ప్రవరాఖ్యు డొక్కడే

తప్పుకు పోగలిగినాడు. అల్ప సంస్కారులెంతటివారైనా ఆ దెబ్బకు లొంగిపోయెడివారే. కనుకనే యువతీ యువకులు లింగాంతరుల యొక్క స్పర్శను అవశ్యము అభిలషిస్తారు.

ప్రాణయ పర్యవసానమైన రతియందు సహితము అంశరవయవములలోని స్పర్శా సుఖమే చరితార్థ మాతుంది. కనుక ప్రాణయము వలన సంపూర్ణ సుఖమును కోరువారు తప్పక త్వగింద్రియమును నిర్మలముగా నుంచుకొనవలసి యున్నది.

ఇందుకు పూర్వ లవలంబించిన పద్ధతులలో అభ్యంగము ప్రధానమైనది. ఈ చిన్న వ్యాసములో అభ్యంగమును వివరించుట సాధ్యము గాదు. అయినను ప్రతి దినము మానవమాత్రులందఱును రెండు మూడు తూరులు స్నానము చేయవచ్చును. స్నాన కాలమున నవనాగరికులకు ఎక్కడ లేని తొందరా సిద్ధ మవుతుంది. రాతిమీద నీళ్ళు పోసినట్లు దేహముమీద పైనుండి క్రిందకు నీళ్ళు పోస్తారు. దానితో స్నానమైనదని వారి తలంపు. చాలామంది స్నాన కాలములో గూడా ధోవతులను అంగరఖాలను వదలరు. స్త్రీలు అవిక, పదునాలుగు మూర చీరతోనే స్నానము చేస్తారు. అప్పుడే ఎక్కడలేని సిగ్గు దాపిస్తుంది. ఇలా స్నానముచేసి నప్పుడు చర్మముమీది మురికి ఎలాపోతుందో వారి మనస్సునకైనా తట్టదు. ప్రాణయమునకు త్వగింద్రియ వైర్మల్యము ఎంతయేని అవసరమై ఉన్నది. స్పర్శవలన

యువతీ యువకులు అన్యోన్యముగా మూర్ఖులునుండిగూడా లేవచ్చునని నమ్మబడుచుండెడిది. (ఉత్తరరామ చరిత్రమునందు యిట్టి సంఘటనములు గలవు) త్వగింద్రియముయొక్క నైర్మల్యమే కాకుండా సున్నితత్వము గూడా ప్రణయానికి చాలా అవసరమై యున్నది. అందుకనే వాత్సల్యమునకామసూత్రముల నాగరక వృత్తములో యీ అభ్యంగముయొక్క సంపూర్ణ వివరములు చెప్పబడినవి. అందు మర్దనమును తైలము రాయటము నలుగుపెట్టుటయు ఫేవకములతో అనగా నురుగువచ్చువానితో తోమి స్నానముచేయుటయు. గలదు కుంకుమాది లేవనము, చందనాది తైలము, కుంకుడు, సీకాయపొడుము మొదలగు వాని నురుగుతో అభ్యంగమును ముగించెడివారు. ఇట్టివి వారమునకు రెండు మూడు తూరులు నాగరులు చేయుచుండెడి వారు. సామాన్య గృహస్థులయిండ్లలో నైనను స్త్రీ పురుషులు వారమున కొకతూరి యైనను శుక్ర, శనివారముల యందు తైలాభ్యంగమును జరుపుకొను చుండెడివారు. కటిక పేదలు సంవత్సరానికి, దీపావళికి, సంక్రాంతికి, విధిగా తలంట్లు పోసుకొనుటకు వసతులుండెడివి. ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలము ప్రవేశించి పౌష్కర్షణి మకర కేతనుడైననాడు భరతఖండములో హిందువులెల్లరును భోగిమంటలపై సీరుకాచి అభ్యంగము చేయుచుండిరి.

ఇప్పుడు యింగ్లీషు విద్యవలన నాగరికత పొందితిమని అనుకొను అనేకులు అభ్యంగమును ఏవగించు కొందురు సంవత్సరమున కొకతూరి యైనను అభ్యంగము వాకిలి లభింపదుసరిగదా ఆప్పులైనవారు పట్టుపట్టి తలంటి పోయి పోయి

త్పించినచో వారు వారిపోవుదురు. అభ్యంగమున గూర్చి యింత యేల వాసితినినగా దానివలన చర్మము మీద చేరిన మాలిన్యములు పోవుటయేగాక మర్దనాదుల వలన రోమ కూపములు బాగుగా వికసించి చర్మము క్రింద చేరిన మాలిన్యములు గూడ వెడలిపోవును. వాటియును చర్మమున కంట బ్యాపించి యున్న కోటానుకోట్లు అయిన జ్ఞాననాడులు చేతోవంతములై మనస్సునకు ఉల్లాసమును బుద్ధికి వికాసమును కలిగించును. రోమకూపములు వికసించుట వలన రక్తము సందలి మాలిన్యము లన్నియు వెడలి పోవును.

అందువలన రక్తాభిసరణము సర్వరోధముగా జరిగి పోవును. దానివలన దేహమునకు ఆరోగ్యమును పుష్టియు చేకూరును. ప్రణయమునకు బలారోగ్యములే గాక మానసికోల్లనమును ప్రధానములై ఉన్నవి. ఇన్ని పనులు అభ్యంగము వలన లభింపగా నాగరికు లగువారు అభ్యంగమును యేల ఏవగించు కొనుచున్నారో వ్రాహ్మింప జాలకున్నాము. అభ్యంగము వలన చర్మము సున్నిత మగును. అందు వలన అన్యోన్యస్పర్శతో కలుగ వలసిన పరమ సౌఖ్యము చేకూరును. మొద్దుచర్మము కలవారికి స్పర్శవలన కలుగ వలసిన సంపూర్ణ ఫలము చేకూరదు. అందు వలన వారా సౌఖ్యము యొక్క పరిమితినిగూడా సంగమ క్రియ వలననే సంపాదించగోరి ఆరోగ్యదాయకములును, ఆయుర్వర్ధకములును అగు ప్రాణరసములను సంగమ క్రియయందు దుర్వినియోగపరచి జీవోష్ఠిని లగుచున్నారు. ఆయురారోగ్యమునునూ కోలు పోవుచున్నారు.

దేహములోని మాలిన్యములను వెలువరించుటకు మలకోశము, మూత్రకోశము, శ్వాసకోశములు యేర్పడి యున్నవి. అవి క్రమముగా ఘన, ద్రవ, వాయురూపములగు మలములను వెలువరించును.

చర్మము మాత్రము వాయు రూపములైనట్టియు, ద్రవ రూపములైనట్టియు మలములనే గాక ఘనరూపములైన మలములను గూడా కొలదిగా వెలువరించును. అందువలన మలముగాత్ర శ్వాసకోశములు త్వరగా చెడిపోక మానవులు బలాగోగ్యములతో ఎక్కువ కాలము జీవింప కలుగుచున్నారు. మలరహితమైన దేహమునందు నాడీశక్తి నిన్నిరోధముగా వ్యాపించుట వలన దేహమునందు శక్తియు ఎక్కువగానే ఉండును. ప్రణయము వలన దగిన ఆనందము గూడా వారికి ఎక్కువగానే లభించును.

త్వగిందియమును ఆరోగ్యవంశముగా నుంచుటకు యింకను కొన్ని పద్ధతులు అవలంబింపవలసి యున్నది. స్త్రీ పురుషుల దేహము యొక్క రంగు తెలుపు కలిసిన పసుపు బాగుండు సని అనేక కావ్యములందు వర్ణింపబడి యున్నది. తెలుపు అనినపుడు అది పాండువు వలన పాలిపోయిన రంగుకాదు. పసుపు అనినపుడు అది కామెలా రోగపు రంగునుకాదు. అయింపటికిపు రాణదంపతులు యేలనో గాని నూపు తెలుపులు కలిసియే జత కట్టబడినారు. నల్లని పాఠ్యటికి తెల్లని శివుడు భర్త. శృంగారపు ప్రోవు లక్ష్మికి భర్త నల్లనివాడు. అనుకూల దాంపత్యానికి రంగులవైషమ్యము అవసరము కాకపోయినా యీష ధ్యేదమైన అవసరమే నని దీని

వలన స్ఫురించక మానదు. ఎందుకు యిదంతా వ్రాస్తున్నానంటే త్వగిందియ ఆరోగ్యమునకు సూర్యకాంతి యెంతయేని అవసరమై యున్నది. సూర్యకాంతివలన తమ చర్మము వాసిపోవు సని భయపడు వారు చర్మము యొక్క రంగు నిలుప కలిగినా చర్మమున కుండవలసిన ఆరోగ్యాన్ని, చాక చక్కాన్ని కోలుపోతారు. విధిలేక ఘోషా అవలంబించువాడు త్వరలో తమ చర్మ సౌందర్యాన్ని కోలుపోవడమే కాకుండా దేహ ఆరోగ్యాన్ని ఆయుర్దాయాన్ని కోలుపోతారు. తురక ప్రభుత్వమువలన మనకు లభించిన అరిష్టాలలో యిది ప్రప్రధానమైనది. ఘోషా లేక ఎండ, గాలి తమ దేహాలకు తేలికగా లభించుటకు పసతిగలవారికి ఆయు ఆరోగ్య ఆనందములు సులభసాధ్యములై ఉన్నవి.

సౌందర్యము చర్మముకన్నా లోతైనది. బావి కలపోగుగా నుండిచిరము తెల్లగా నుండినను ఆలింగనాదులయందు కలుగవలసిన సౌఖ్యము కలుగదు. వైకుంఠిక వర్తులములైన దేహభాగములు కౌగిలింశయందు పరమానంద దాయకములుగా నుండును. అందువలన ప్రణయము వలన సుఖమును పొందగోరు భార్యభర్తలు విధిగా ప్రతిదినమును దేహభాగములను తగు మాత్రపు వ్యాయామముతో కడలించి బలమును సంపాదింపవలయును. వ్యాయామమునందు కండరములు శక్తిని స్వీకరించి సంచి తము చేసికొనును. అందువలన చిరకాలమునకు గాని వారి దేహభాగములు అరిగిపోక వారియందు యశావనము నిలచియుండును. వ్యాయామమువలన చెమటపోయును. దానితో రక్తమునందును నాడులయందును ఉండు

మాలిన్యములు వెడలిపోవుటయేగాక కండ రముల యందలి మాలిన్యములు పిండి వేయ బడును. అప్పుడు దేహశక్తి సౌమ్యముగా నడచును. ఎట్టి ఉద్రేకములును కలుగవు. రక్తాదుల యందు మాలిన్యములు చేరియుండి దురుద్రేకములు కలవారి యందలి శక్తి సంగమ క్రియ యందే చరితార్థమై యువతీయువకులు దుర్బలు లగుచున్నారు. వారియందు యౌవనముకూడా అచిర కాలములోనే హరించి పోవుచున్నది. ఇట్టివారు యిరువది ముప్పది యేండ్లకే ముదుసలు లగుచున్నారు. తల నెరయుట, సౌష్ఠవముగా నుండవలసిన దేహభాగములు జారిపోవుట, ముడుతలు పడుట, పండ్లు రాలిపోవుటయు జరుగుచున్నది. ఈ యొక్క కారణమువలననే భారతీయుల ఆయుఃపరిమితి యును నానాటికి క్షీణించుచున్నది. దుర్బల సంతానమునకుకూడా యిదే కారణ మగుచున్నది. భారతజాతి ధైర్యమునకు సన్యాసి బౌద్ధ మతము గొడ్డంటిపెట్టయినది. ఎప్పటికైనను కామ పురుషార్థము ధర్మార్థములతో బాటు అనుభవింప భారతజాతి ప్రయత్నించినపుడే భారతజాతి పునర్జీవము పొందగలదు. అంతవరకును జాతిలో పలుకు నశించి జాతి శక్తి హీనము కాక తప్పదు.

త్వగింద్రియము నిర్మలముగా నుంచుటకు ఆహారము ఎంతయేని ప్రధానమై యున్నది. దుష్టపదార్థము తినువారి దేహము మురికి వాసనను కొట్టును. మాంసాహారమును తినుట వలన కలిగిన ఏదుకంపును అత్తరు పన్నీరులతో కొందరు కప్పిపుచ్చు జూచెదరు.

వెనువెంటనే ఆ సువాసన పోయి అత్తరు పన్నీరులు యేదువాసనతో నిండిపోవును. అజీర్ణ రోగి నాలుకమీది పాచి ఎన్ని సారులు

గీచినను తిరిగి పేరుకొనుచుండును. రసవంతములును, ప్రేయములును, హృద్యములును, శ్రేయోదాయకములును ఆగు ఆహారములు తినినపుడు అవి దేహమునకు మేలు చేయడమే గాక చర్మమునం దెట్టి దుర్వాసనయు నుండదు. దేహము లోపలి భాగమునందు ఎట్టి దురుద్రేకములును కలుగవు. రక్తాదుల యందు మాలిన్యము లుండవు. ఆయు రారోగ్యములును వృద్ధి పొందును. బలము సౌందర్యము ఎట్టి ఆభరణముల వలననూ వాడుసంపాదించనక్కరలేదు. ప్రాణయము వలన తాత్కాలిక ఉద్రేకములు తీరుట మాత్రమే గాక శాశ్వతము లగు సుఖానందములు వారికి చేకూరును. ఒక త్వగింద్రియము నిర్మలముగా నుంచుకొన్న యెడల ఎంతటి సౌఖ్యము కలుగునో వివేక వంతులు సుఖముగానే గ్రహింతురు. త్రాగుబోతులు, మురికి పదార్థమును తినువారు, అజీర్ణ రోగముచే బాధపడువారు, సవాయి రోగముచే చర్మమును పాడుచేసుకొనినవారు, పాండువు మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడువారు ప్రాణయానికి పనికిరాని వారుగనే ఉన్నారు. ఎవరు ఏవంగుణ విశిష్టమైన త్వగింద్రియ ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుచున్నారో వారు తాము ప్రాణయమువలన పొందవలసిన సంపూర్ణ సౌఖ్యాన్ని పొందుటయే గాక, జాత్యుద్ధారకు లగు సుఖసంతానమును బడసి తద్వారా దేశసేవచేసిన వారగుదురు. ఉద్రేక కరములగు చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు, పొగాకు నమలట, పొడుముపీల్చుట మొదలగు దురభ్యాసములచే ముఖముయొక్క సువాసనను పోగొట్టుకొను వారు ఎట్లు ప్రాణయ భాగస్వాములయొక్క ఎదుట సిగ్గులేక నిలువబడగలరో అది పూహింప అసాధ్యమై ఉన్నది.

చేత బడి దెబ్బ

కోట శ్రీరాములు
(న ద్ద తి)

ఆర్యాపురం ఆ ప్రాంతాల్లో కల్లా ఆర్థికంలోను అందంలోనూ గొప్పది. అది పట్టణం కాకుండా పల్లెకాకుండా ఉంటుంది ఊళ్ళు చుట్టూ తోటలు, వాటిచుట్టూ మెట్టపొలాలు, వాటివెంబటి మాగాని. పశు సంతతి యిష్టమొచ్చినట్లు విహరిస్తున్నై. పంటల కాలంలో లక్షీ అన్ని భూముల్లో శాండవిస్తూ, వరిధాన్యాన్నీ మెట్టపంటని చంకని పెట్టుకుని వృషభవాహనాన్నెక్క పసుపు బస్తాల్లో ఊరిలోచేరి యింటింటా పంచిపెడుతుంది. ఆ గ్రామంలో 2వేల గడప పై గాఉంది.

ఊల్లో అన్ని వర్ణాలవారున్నారు. గ్రామాధికారులు యినుగంటివారు, కరిణీకం కోటగిరివారు, ఊరు పెత్తందార్లు విశ్వనాథవారు. అనాదినుంచి ఎవరి హోదాలు వారు చూచుకుంటున్నారు. అన్ని కాలాలు ఒకేవిధంగా జరుగుతాయి కనుకనా!

ఇనుగంటివారి కుటుంబంనుంచి రాఘవచౌదరి అధికారాని కొచ్చాడు. శోభనాది కరిణీకం వుచ్చుకున్నాడు. విశ్వనాథం విశ్వనాథ సర్వేశ్వరంగారి మనుమడు. సర్వేశ్వరంగారంటే ఆ ప్రాంతాల్లో పేరుమోసిన వ్యవహారతా-ధర్మ వేత్త. విశ్వనాథం ఒకప్పుడు భాగ్యంగల కుటుంబానికి చెందినవాడైనా ప్రస్తుతం దేహీ అనకండా ఉండే స్థితిలో మాత్రం ఉన్నాడు. పూర్వం దానధర్మాలకూ-తన విద్యాభ్యాసానికి ఖర్చుకాగా ఆ కాస్తా మిగిలింది. బి. ఏ. చదువుతూ సహాయ నిరాకరణోద్యమంలో చదువుచాలించి ఊరుచేరాడు. అప్పటికే ఊరు అనేక దోవల్లో నడుస్తోంది.

వ్యవసాయం ప్రారంభించాడు. అది బ్రాహ్మణ వ్యవసాయంగా సాగుతోంది. తనపూర్వీకంగా ఉన్న పెత్తందారీతనం చూచుకోవా లనుకుంటాడు కాని గణించేవారు తక్కువ. దానికి లేమిడి కారణ మనుకుంటాడు.

విశ్వనాథం తన గ్రామాధిపత్యాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకుంటూ శక్తికొద్దీ గ్రామసేవ చేయాలనుకుంటాడు. చిన్న చిన్న సంగూలుగా చూచుకుంటున్న ముతాలన్నీ ఒకే గ్రామకుటుంబంగా ఉండాలని కనపడ్డ అందరితో చెవుతాడు. సాయంత్రం 5 గంటలకి పెద్దబజారులో ఉన్న ఊరిమట్టిచెట్టుకింద వార్తా పత్రికలు చదువుతాడు. అన్ని జాతులవారు చిన్నసభగా చేరి మనదేశ వార్తలూ ఇతరదేశవార్తలు వింటారు. అప్పుడప్పుడు మన దేశచరిత్రలోని ప్రతిభావంతమై శౌర్యాన్ని కురిపించే ఘట్టాలు చదివి ఆంధ్రుల పౌరుషాన్ని కళ్ళలో నిలుపుతాడు.

ఆంధ్రులు మగధ దేశంమీద దండెత్తిజయించటం కృష్ణదేవరాయలు దక్షిణాపధం గెల్చి ఆంధ్రనాయకుల్ని మండలాధిపతులుగా చేసి ఏలించటం- ఆంధ్రీస్త్రీ పల్నాటి నాగమ్మ ప్రతిభ- రెడ్డిరాజుల రాజ్య వైభవం- బాబ్బిలి వెలమ వీరుల వీరాలాపాలు- చెలికానివారి రణరంగ చెలగాటం- యుగంధరులవారి యుక్తి విశేషం- తిమ్మరుసువారి రాజ్య నిర్వహణ శక్తి-చదివి వినేవాళ్ళకిశివాలెక్కిస్తాడు. ఆహా! అటువంటి ఆంధ్రీరాజ్యంచచ్చి ఎప్పుడైనా మనం ఆంధ్రీసైనికులుగా ఉండగలమా అని కంట తడి పెడతాడు.

రాత్రిపూట సావిట్లో ఒక బడిపెట్టి పగలంతా పనిచేసుకునే వాళ్ళుకీ వాళ్ళబిడ్డలికీ చదువు చెప్పటం ప్రాగంభించాడు. చదువు ఖర్చు పలక పెంకు ఖర్చు తనదే.

సావిట్లో రెండోగదిలో చిన్న ఆసుపత్రి తెరిచాడు. కూలీ నాలీ జనానికి బీదా బిక్కికి తోచిన వైద్య సేవచేస్తూ రంగుసీసాల వైద్యం “ఔషధం జాహ్నవీతోయం వైద్యో నారాయణోహరిః” అని మంత్రించి ఎదురుగా బల్ల మీదఉన్న విష్ణుమూర్తి విగ్రహానికి నమస్కరించి మందు తీసుకు వెళ్ళమనేవాడు. విశ్వనాథం గారి హస్తస్పర్శ అయితేనే చాలు, ఆ యింట్లో దేముడికి మొక్కితేనేచాలు రోగం పోతుందని బీదల్లో వ్యాపించింది.

ఒక బీద కాపు కూతురు రెండు రోజులమట్టి మొదటికానుపు ప్రసవభారంతో కొట్టుకుంటుంటే తల్లి పరుగెత్తుకొచ్చింది. విశ్వనాథం రంగు సీసాలోనినీరు “వైద్యో నారాయణో హరిః” అని మంత్రించి యిచ్చాడు. విశ్వనాథం గారి యింట్లో దేముడు సత్యం కలవాడని చెప్పి “చప్పన పురుషాస్తే 10 కొబ్బరికాయలు కొడతానని” చాకల్లి పిల్లచేత మొక్కించింది. తల్లి సీసానీరు త్రాగింది. అందరూ ఏక గ్రీవంగా యిక పురు షాస్తుం దన్నారు.

ప్రక్కయింటి కాపు ఘడమంచెమీది బరువు దించటానికి ఎవరినో కేక పెట్టాడు. పిల్ల ప్రసవించి మొగళిశువుని కంది. పావలా బొడ్డుమీద పెడితేగాని బొడ్డు కొయ్యకూడదంది చాకల్లి. విశ్వనాథం గ్రామ సేవక సంఘమని యువకుల్ని కొంతమందిని పోగుచేశాడు. అందులోపంచమ యువకులుకూడా ఉన్నారు. వాళ్ళందరికీ

గ్రామ పారిశుభ్యాన్ని గురించి రోగాలు ఎట్లా పుట్టి వ్యాపించేదీ అంటువ్యాధుల్నించి ఎట్లా జాగ్రత్త పడాలిసెందీ మాల గూడాలను ఎట్లా శుభ్రంగా ఉంచాలిసెందీ పారాలుగా చెప్పి జట్టు జట్టుగా ఊళ్ళో అన్ని భాగాల్లోను నియమించి అక్కడివాళ్ళు ఆదరించినా సరే నిరసించినా సరే ప్రజలకు బోధించటమే వాళ్ళ ధర్మంగా నిర్ణయించాడు.

కల్లుపాకదగ్గర త్రాగుడు మానెయ్య మని ప్రబోధించడానికి కొంతమందిని నిర్ణయించాడు.

రాత్రిళ్లు దొంగా, తోడుమోతులవల్ల భయం లేకుండా ఊళ్ళో గస్తీ కింగే-కుసు కొంత మందిని నిర్ణయించాడు.

ఊళ్ళో చిన్న చిన్న తగూ లే మన్నా జరుగుతుంటే ఉభయల్ని బ్రతిమాలి బుజ్జించి తగూ పరిష్కారం చేస్తూ ఉండే పని కొంత మందికి విధించాడు. తాను కూడా వారిలో ఒకడుగా పని చేస్తూ అందరిమీద అజమా యిషీ చూస్తూ చిన్న గవర్న మెంటు తయారు చేశాడు.

ఆ ఉద్యోగాల్లో వాళ్ళందరూ జీతం బత్తెం లేని నాకర్లే. అటువంటి ఉద్యోగాలు కూడా స్వార్థ పరులకూ, దుర్మార్గులకు, సోమరి పోతులకూ ఆ గవర్న మెంటు ఈయదు. ఆ ఉద్యోగు లందరూ రేపటికి వెతుక్కో వలసిన స్థితిలో వాళ్ళే, అయినప్పటికీ విశ్వనాథం చెప్పే సంఘ సేవలో ఉండే మహాత్ముకు ముగుల్లె వారి ధర్మాన్నే ముఖ్యంగా చూచుకుంటూ ఎవరి విధి వాళ్ళు బాగా నిర్వర్తించు కుంటున్నారు. ఈ విధంగా గ్రామ సేవక సంఘం

నడుస్తోంది. ఊరి పెద్దలు ఈ చిన్న గవర్న మెంటును చూచి, ఆ సేవకుల యొక్క ఫలా పేక్ష లేని సేవకు ఆశ్చర్య పోతున్నారు ఆ రోజుల్లో ఆర్యాపురం ప్రక్క ఊళ్ళల్లో కలరా ఉమ్మరంగా ఉంది. ఆర్యాపురంలో యావన్నగది భయపడు తున్నారు. గ్రామ సేవక సంఘంవారు రాత్రింబగళ్ళు సేవ చేస్తున్నారు. వీధులు కలిసే కూడలి స్థానాల్లో నలభి కలరావ్యాధి పుట్టే విధం, దానిని ఎట్లా రాకుండా చేసుకోవచ్చో, వివరా లన్నీ చిన్న పిల్లలకు కూడా తెలిసేటట్టుగా గంటల కొద్దీ చెబుతున్నారు.

విశ్వనాథం ఊరుకు పడమట భాగంలో ఉన్న పాల్వోనూ గూడేలలోను తిరుగుతూ నీచు గల ప్రాంతాన్ని అన్ని పదార్థాలు వేడివేడివి తినమని, అజీర్ణం గలిగించే పదార్థాలు తినొద్దని ప్రతి వాకలో చెబుతూ అన్నిచోట్ల తానై తిరుగుతూ భయపడొద్దని ధైర్యం చెప్పాడు.

కలరా ఊళ్లో కనపడకుండాఉంటే కొలుపులు జరుపుతా మని పెద్ద కాపురు మొక్కారు. మహాలక్ష్మమ్మ గణాచారి "ఓరి నాభకుల్లాలా! నన్ను మరవకండిరా! ఊరుకాపలా కాస్తునే ఉన్నా"నని పలికింది.

దైవానుగ్రహం చేతనై తేనేం, మనుష్యుల ప్రయోజకత్వంచేతనై తేనేం కలరాతోంగన్నా చూడలేక పోయింది. ప్రత్యక్షంగా కను పించిన గ్రామ సేవక సంఘంవారి సేవమాత్రం ప్రతిమనిషి హృదయంలోను నాటిపోయింది.

II

రాఘవచౌదరి బాపినీడుగారి కుమారుడు. మనసులోకి వచ్చేవరకూ బోర్డుస్కూల్లో

చదివి స్కూలు ఫయినలు పూర్తిచేశాడు. దేశచరిత్ర అంటే చాలా యిష్టం. అందుచేత గవర్న మెంటు పరీక్షలోకూడా ఆ భాగంలో ఫస్టుమార్కు వచ్చింది.

పూర్వచారా లంటే గొప్ప అభిమానం. వాటి గొప్పతనం మనం పూర్తిగా గ్రహించ లేమంటాడు. ఇంగ్లీషు దొరతనంవచ్చి, బాని సత్వాన్ని పెంపుచేసి, శౌర్యాన్ని చంపిచేసి బీదతనానికి దారితీసి, కాటకాల్లో కప్పేసిందం టాడు. ఎవరైనా "అట్లా అనొచ్చునా! గ్రా మాధికారు లై యుండి" అంటే - ఇవి నామాటలేకాదు. దొరతనపు చరిత్ర చెప్పేమాటలే. బెంగాల్లోను ఇతర ప్రాంతాల్లోను వచ్చిన ట్రా మాలను గురించి, కాలేజీలోను డబ్బు వెచ్చించి చదివి సంపాదనలేక అలో రామచంద్రా అని తిరిగేయువకుల నిరుద్యోగ నమస్యను, ట్రాత్రా నికి చిన్న బాకైనా పుచ్చుకుని పబ్లిక్ గా బజారులో తిరగనీయని చట్టాన్ని, మేడిపండులాగా కనుపించే నాగరికతను స్పష్టంగా కళ్ళకు కట్టి నట్టుచూపి అడిగినవాళ్ళ కళ్ళు మూస్తాడు. ఊళ్లో తగూలేమన్నా పంచాయితీకివస్తే ఉభ యుల్ని కూర్చోపెట్టిచేశానికి పట్టిన అనిష్టాన్ని గురించి- కోర్టుల్లో జరిగే అన్యాయాల్ని గురించి- మనం ఎట్లా బుద్ధిగలిగి ఉండాలి సిందీ ఒక పూటల్లా చెప్పేవాడు. కక్షదార్లు ఈ ప్రసంగం విని వచ్చినగొడవ మరిచేపోయి వెళ్లిపోయేముందు తగూను వారిద్దర్లో వాళ్లే పరిష్కారం చేసుకుపోయేవారు.

ఒక సంసారి తన కూతుర్ని అల్లుడు ఏలటం లేదని ఫిర్యాదిచేసి పంచాయితీ పెట్టి మనో వృత్తి యిప్పించినాసరే లేకపోతే కోర్టుకు

పోయేందుకు సలహా అయినాసరే యిమ్మని రాఘవచౌదరి దగ్గరకు వచ్చాడు. సరే నాల్గురోజులయిం తగువారే ఆలోచించి చెప్పతానని సంసారిని పంపేసి ఎకాయెక్కిని ఆ ప్రక్కణ్ణాళ్ళో ఉన్న ఆ సంసారి అల్లుడిని తానే స్వయంగా వెళ్ళి తనయింటికి పిల్చు కొచ్చాడు. 2 రోజులు తనయింట్లో ఉంచుకొని అనేక విషయాలు చెప్పాడు. స్త్రీ యొక్క సుకుమారమైన పృథ్వీని సూచించే సం గతులు చెప్పాడు. అది కఠినమై గడ్డకట్టుకు పోయినప్పుడు జరిగే పరిణామాన్ని చెప్పాడు. ఆతడు రాఘవచౌదరికి ఒక గురుమూర్తిగా దర్శించాడు. చౌదరి సౌభ్రాతృత్వానికి ముగ్ధుడై పోయాడు. ప్రేమశ్రీత్వాన్ని యింతవరకూ తెలుసుకోలేక పోయా ననుకున్నాడు. ఒక్క ఊణంలో భార్యను కలుసుకోవాలనుకున్నాడు. మామగారికి తనకూ ఉన్న తగూ మాభార్య భర్తల మధ్య అతకకూడ దనుకున్నాడు. తన భార్యయందు చూపిన అనాదరణకు ఆమెను క్షమాపణ అడిగినా తన గౌరవహాని లేదను కున్నాడు. చౌదరితో నా భార్యను యింటికి తీసుకెడతా నన్నాడు.

చౌదరి తనభార్యద్వారా ఆ సంసారి కూతుర్ని తనయింటికి పిలిపించాడు. భార్య భర్తల్ని యిద్దర్ని 2 రోజులు తన యింట్లో ఉంచుకు న్నాడు. భర్త ఎదుట ఆపిల్లకు మగనియందుండ వలసిన పవిత్ర ప్రేమను చెప్పాడు. భార్యచేత చెప్పించాడు. ఆపిల్ల తన కర్తవ్యాన్ని సరిగా నిర్వర్తించుకో లేక పోయినందుకు ఎవళ్లూ లేనప్పుడూ అమాంతంగా పోయి భర్తకాళ్ళ మీదపడి క్షమాపణ వేడాలని ఆతురతపడిందో సంసారి వచ్చి తన తగూ పరిష్కార మయిం

దన్నాడు. భార్యభర్త లిద్దరూ పొద్దున్నే ప్రయాణ మయారు. చౌదరిభార్య ఒకకొత్త చీరా చలిమిడి ఆ పిల్ల కొంగులో పెట్టింది. చౌదరి మంచితనాన్ని అందరూ చెప్పుకోటం కలిగింది.

III

శోభనాది కఠినీకాని కొచ్చి అప్పటికప్పుడే 5-6 ఏళ్ళయింది. మంచి ముసద్దీ వ్రాతగాడు. పెద్దవ్యవహారతలూ - స్త్రీ డర్లూ అతడి వ్రాత ల్లోని మెలికెలికి హాశ్చర్య పోతారు.

ఎవరేది వ్రాయించు కోవాలన్నా తిన్నగా కరణం దగ్గరకే పోవాలి. ఇతరు లేమైనా కాగితం వ్రాశారా అంటే ఆవ్యవహారం భగ్న మయిందన్న మాటే. శోభనాది తనకు గల వ్యవహారనైపుణ్యంతోను కఠినీకం అధికారం తోను తనకత్తికి ఎదురు లేదని వ్యవహరిస్తున్నాడు.

ఒక మంగలి ఏదో వ్యవహారం చూచిపెట్టమని వస్తే, వాడి ప్రతికక్షి దగ్గరకూడా లోపాయి కారీగా డబ్బుమింగి వ్యవహారం పాడుచేసి వాడి జుట్టూ వీడిజుట్టూ ముడేశాడు. ఇద్దరూ కొట్టు కుని చౌదరి దగ్గరకెళ్ళారు. గ్రంథమంతా విని కరణంగారిని సాయింకాలం బజారులో అందరి ముందరా ఇది సీకు తగనిపని-చేతనైతే తగూ చంపాలి- లేకపోతే ఊరుకోవాలి గాని-ఇటు వంటి బీదల్ని ఇట్లా దోహంచేయటం అమా నుషం అన్నాడు.

కరణానికి అపారమైన కోపం సిగ్గు గలిగింది. ఇట్లాగే 3, 4 సార్లు కరణానికి వచ్చే రాబడిని నష్టపెట్టి ప్రజల్లో అతాకిక పచ్చాడు చౌదరి. కరణం తన అధికారాన్ని డబ్బును గుర్తించే వాళ్ళందర్ని మునసబుమీద పార్టీకట్టించాడు.

మునసబు కుర్రవాడైనా మంచి ఉదారుడని ఊళ్ళో పేరుబడి ఉండటంచేత కరణం అతన్ని ఏమిచేయటానికి సాహించటల్లా. చౌదరి కోరకపోయినా అతని పక్షాన చాలా మంది ఉన్నారు.

కొలుపులు ప్రారంభించాలి. చందాలు పోగు చేయాలని పెద్దకాపు ప్రారంభించాడు. పంబల నాగేంద్రుణ్ణి పిలిపించారు. ఆరాత్రి వాడు కథకూడా చెప్పాడు.

కొంతమంది యువకులు కొలుపుల్లో జంతుబలి చేయకూడ దన్నారు. జీవకారుణ్య సంఘం వారు వారికి మద్దతుచ్చారు. కొంతమంది చందాలియ్యమన్నారు. గ్రామం రెండు పార్టీలు పడింది.

కరణం ఏమైనాసరే కొలుపుల్లో జంతుబలి జరిగించితీరాలిసిందే అన్నాడు. జీవకారుణ్య సంఘంవారు “మీరేమంటారని మునసబ్ ని నిలేశారు—” ఇది గ్రామత్వేనా జరిగే కార్యంగాబట్టి బహుజనానికి ఏది ఇష్టమో అదే నాసమ్మత”మని కేల్చాడు చౌదరి.

రాఘవచౌదరి కొలుపుల విషయంలో అయిప్టంగా ఉన్నాడని శోభనాద్రీ ప్రచారం చేశాడు. చౌదరియందు అభిమానం గలవాళ్ళందరూ ఆయనతోనే ఏకీభవిస్తున్నాం. జంతుబలి జరుపకూడ దన్నారు.

శోభనాద్రీ చౌదరిని పలకరించి “కొలుపులు ఆపాలిస్తాంది. బాగా ఆలోచించు” అన్నాడు. “గ్రామవాసుల్లో బహుజనానికి అటువంటి అభిప్రాయమే ఉంటే తప్పక అట్లాగే జరగాలన్నాడు” చౌదరి.

కరణంమాట పడిపోయింది. పార్టీ వాళ్ళందరికి

చౌదరిమీద కోపం గలిగించాడు. ఏమైతేనేం కొలుపులు ఆగిపోయినై.

కరణంగారితో పంబల నాగేంద్రుడు యిక యింటికి వెళతా నన్నాడు.— “పంబలాళ్ళు చాలా అసాధ్యులంటారే!— నువ్వు వట్టి సన్యాసివై తే వచ్చిన దోపని అట్లాగే పొమ్మన్నాడు” కరణం.— “దొరగారి శలవై తే అదెంత సేపు. నాప్రజ్ఞ చూపిస్తానని పంబజోడు ఋంజు— మారెమ్మదేవతో — మరిడమ్మ దేవరో అని దేవరపాటలుచాడాడునాగేంద్రం.

IV

శనివారంనాడు మూసిన కన్నెరగడు చౌదరి. రాత్రి 2 విరోచనాలు 2 వాంతులు అయినై. తెల్లారేటప్పటికి మునసబుకు కలరా తగిలించదన్నారు. కరణం పార్టీవాళ్లు ఈ దెబ్బతో మునసబ్ ఆఖరంటున్నారు.

చౌదరి మామగారొచ్చాడు. కూతురు ఆవురన్న ఏడ్చి మొగుడు మామూలుప్రకారం రాత్రి పశువులపాకలో గొడ్లనిచూచి ఎస్తుంటే జుట్టు విరబోసుకుని ఏదో మీదపడొచ్చిందని వణుకుతూ వళ్ళు తెలియకుండా ఇంట్లోవచ్చి పడ్డాడని తెల్లారేటప్పటికి యిట్లా ముణిగిందని ఏడ్చింది. చేతబడే మొ ముందుగా మేలుకోవాలన్నాడు.

ప్రక్కయింటి ముసలి ముత్తయిదవ వచ్చి “ముందు ఈ జ్వరం విరోచనాలు ఆగటానికి విశ్వనాథంగారి దగ్గర సీసాసీళ్ళు తెప్పించి ఆయింట్లో దేముడికి మొక్కుకోమంది.

కనిచీకట్లో చౌదరిభార్య విశ్వనాథంగారి యింటికి వెళ్ళి విశ్వనాథం భార్యతో— “వదిన గారూ! అన్నగారితో చెప్పి మాదంపతుల్ని

ఈవిపత్సముద్రంలోంచి తప్పించేట్టు చేయరా? నాకు వంచేయటానికి. కాళ్ళూ చేతులూ ఆడటల్లే'దని ఏడిచింది.

విశ్వనాథం ఆమాటలు వింటూ గబాలున గదిలోంచి వచ్చి "తల్లీ! నువ్వేంబిగణావడాద్దు. ఆ బల్లమీదఉన్న ఆ నీసాలోని నీరు తీసుకొని భగవంతుడికి ఒక నమస్కారంచేసి వెళ్ళు. అదిగో వదినకూడా నీకు సహాయంగా నీవెంట వస్తుందిలే! అని భార్యనుగూడా ఆ అమ్మాయి వెంట పంపాడు.

అప్పటికప్పుడే తన గవర్న మెంటుకు సంబంధించిన ఆరోగ్యసిబ్బంది ఆజ్ఞలకోసం వాకిట్లో నిలబడింది. అన్ని శాఖలువారూ కూడా పోగై. మునసబు యింట్లో నిండిపోయారు.

విశ్వనాథంవెళ్ళి చౌదరి మంచందగ్గర కూర్చున్నాడు. చౌదరి కళ్ళువిప్పిచూసి రెండుచేతుల్ని విశ్వనాథం కడుపులోపెట్టి కళ్ళమ్మట నీరు కార్చాడు. "నీకేం ఫరవాలేదు— ఈ కుర్రాళ్ళందరూ నీకోసం ప్రాణాలనైనా అర్పించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారన్నాడు. చౌదరి అందర్ని ఒకసారి తలయెత్తి చూచి నమస్కారం పెట్టాడు. ఆదివారంరాత్రి చౌదరికి నెంపాదిగా ఉంది. ప్రాణభయం ఉండదన్నారు. సంఘ సేవకులు సేవచేస్తునేఉన్నారు. విశ్వనాథం గదిలో కూర్చుని ఉండగా సేవక సంఘంలో వాడొకడొచ్చి చౌదరికి పంబలాడూ ఇంకొకడూ కలిసి చేతబడి చేసినట్టు నిజమైనవార్త తెలుసుకు వచ్చానని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

విశ్వనాథం ఏదో ఆలోచిస్తూ పడకకుక్కీలో పడుకుని ఉన్నాడు. ఇంకో సేవకుడు వచ్చి

"కరణందగ్గర డబ్బువుచ్చుకుని పంబల నాగేం దు)డు చౌదరికి చేతబడిచేశాట్ట - వాడితో ఉన్న ఇంకో పంబలాడు శక్తివేషం వేసుకుని చౌదరి పశువుల దొడ్లోంచి వస్తూ ఉండగా హఠాత్తుగా వచ్చి జడిపించి మీద పసుపుజల్లి పోయాట్ట". చౌదరి ఆశలేదన్నాడు. — "సరే మంచిది, నుదర్శనాన్ని ఒకసారి రమ్మంటున్నానని వెళ్ళిచెప్ప"మని పంపేశాడు విశ్వనాథం.

V

రాత్రి 11 గంటలవేళ విశ్వనాథం రాఘవ చౌదరి మంచందగ్గర కూర్చుని ఉన్నాడు. చౌదరి నెమ్మదిగా "అన్నగారూ! శుక్రవారం రాత్రి గొడ్లదొడ్లో ఏదో స్వరూపం మీద పడొచ్చింది. అమ్మవార్లకి కొలుపులు ఆపటం చేత నాకీ ఆపత్తు సంభవించిందేమోనని భయపడుతున్నా"నని చెప్పాడు.

అలాగైతే పంబలాళ్ళున్నారూగా ముడుపులు కట్టిద్దామనిచెప్పి విశ్వనాథం ఇంటికి బయలుదేరి వచ్చాడు.

నుదర్శనంనాగేందు)డికి తెలియకుండా రెండో పంబలాడిని తీసుకొచ్చి విశ్వనాథం ఇంటి ముందర కూర్చుని ఉన్నాడు.

విశ్వనాథం వాడిని బుజ్జించి 16 రూపాయిలు వాడి చేతులోపెట్టి "చౌదరిగానికి ఇప్పుడేం చేయాలో చెప్పమన్నాడు. పంబలాడు ఆనకట్టా లన్నాడు. "సరే కట్టిసాంగాని అసలేం జరిగిందో చెప్పవుట్రా"అని విశ్వనాథం వాడిని బుజ్జించాడు. "అది మావృత్తి దొరగారు. అయ్యగారు అట్లానొక్క అడిగితే నేనేం మనవి చేయ"నన్నాడు పంబలాడు.

రాఘవ చౌదరి చేసిన మంచికార్యాలు, అతని ఉదారగుణం బీదలయందుగల ప్రేమ మొదలయిన మంచిగుణాలన్నీ చెప్పి “ఇటువంటి వాడికిటా) నువ్వు కీడు తలపెట్టింది” అని విశ్వనాథం అడిగాడు. మా కేం తెలుసు దొరో. మేమేం స్వబుద్ధితో చేసింది గాదన్నాడు పంబలాడు.

కరణం దుశ్చరితాన్ని సుదర్శనం ఏకరువు పెట్టాడు. పంబలాడు “చాలాబుద్ధితక్కువ పని చేశాను. ఇప్పుడేం చెయ్యమంటారు దొర గారూ !” అన్నాడు.

నువ్వేం చేసినాసరే, చౌదరిగారికి జబ్బునయం కావటం మాకు కావలసిందన్నాడు. అప్పటికి 1 గంట రాత్రీ అయింది.

“అంత మంచిగుణాలుగల దొరల్ని చంపాలని ఆలోచన చేసినందుకు నన్ను ఉప్పుపాతర వీసినా సరేగాని, వెంటనే వెళ్ళి ఝడుపు వీపూదిపెట్టి అంతా చెప్పుకుంటా నని సరాసరి లేచి మునసబ్ గారి యింటివేపుకు వెళ్లాడు. పంబలాడు.

ప్రొద్దున్నే విశ్వనాథం చౌదరిగారింటికి వెళ్లాడు. చౌదరి మంచంమీంచి నెమ్మదిగాలేచి విశ్వనాథంమీద ఆసుకుని “నన్ను గదిలోకి తీసుకు

పద. ఒక విషయం చెప్పాలని నీకోసం ఎదురు చూస్తూ ఎప్పుడు తెల్లవారుతుందా అని చూచా” నన్నాడు.

గదిలోకి వెళ్ళారు. “రాత్రీ ఒక పంబలా డొచ్చి నా కాళ్ళమీద పడి ఎవరూలేకుండా చూచి, ఆ రాత్రి గొడ్లదొడ్లో తనే ఆ వేషం వేసుకొచ్చి. ఝడిపించాననీ కరణంగారి ప్రోత్సాహంతో చేశామని చెప్పి తుమించమని ఏడ్చాడు. చూశారా “నే ననుకున్నట్టు ఆ శక్తి మనిమే గాని దెయ్యంగాదూ, దేవర గా డన్నాడు” చౌదరి.

ఇవి భూతవైద్యులు చేసే చేష్టలు. యథార్థం తెలిసింది గాబట్టి యింకా నువ్వు జబ్బుతో అవస్థ పడవలసిన అగత్యం లేదను కుంటా నన్నాడు విశ్వనాథం.

నా జబ్బు రాత్రీ వాడు యథార్థాన్ని చెప్పటం తోనే పోయింది. తప్పచేసి పశ్చాత్తాప పడినందుకు వాడిని గౌరవిద్దా మన్నాడు.

గ్రామసేవక సంఘంవారి నందర్ని పిలిచి అందరికీ తనకు చేసిన సేవకు నమస్కరించి తాను ముఖ్యక గ్రామసేవకుడుగా తమలో చేర్చుకొనవలసిందిగా ప్రార్థించాడు.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, త్వయ, మూఝలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖివ్యాధులు మొదలగు మానవలకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును, వివరములు కోరుచారు 0-2-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక సంపాదించును.

ఉపవాస మెందులకు ?

కవిత్వములు

మనము అనుదినము రైలుబండ్లను మోటార్లను తదితర యంత్రములను జూచుచున్నారము కదా ? అట్లే మన శరీరము కూడ ఒక యంత్రమై యున్నది. యంత్రములను వారమున కొకసారి శుభ్రపరచిననే గాని అవి తిరుగ తమ పనిని తాము కొనసాగించలేనట్లు మన దేహ మం దుండెడి జీర్ణకోశ మను యంత్రమును కూడా మనము కొంతవఱకు శుభ్రపరచవలసి యున్నది. ఈ శుభ్రపరచుటలో దానికి తగిన విశ్రాంతి నిచ్చుటయే అది బాగుపడి తిరిగి తన పనిని తాను జేసుకొను భాగ్యగతి. ఆ భాగ్యగతికే మనము పక్షమున కొకసారి యైననూ, శాస్త్రమును జ్ఞప్తికి దెచ్చుకొని, వ్రపవాస మాచరించవలె. ఇదియే జీవుని కిహపరముల గూర్చు సులభతమో పాయము. అట్లుగాక మనము పెడదారులం బట్టితిమేని, మూలబడవేయు త్రుప్తపట్టిన (పనికిరాని) యంత్రమువలెగాక, 24 గంటలు విధి విరామములేక పని చేసి చేసి యలసి, యందలి భాగములు తమ తమ స్థానముల తప్పగా, యిక ఆ రూపముగ పని చేయుటకు వలను పడని యంత్రమువలె మన దేహ మందలి జీర్ణయంత్రముకూడా అదే స్థితి ననుసరించి మనకు మరణము గలిగించుచున్నది. ఇందులకు మనమేమైన మేల్కొనుచున్నారమా ? లేకే! పైగా కృత్రిమ పద్ధతులచే కృత్రిమాహార సేవనము. అందుతో బాటు మందుల సేవన. అంతేగాని యధార్థమును గుర్తించుటలేదే !

వ్రతదినములు — పర్వదినములు.

వ్రతదినములే రెన్నెల్లు, మూన్నెలలకో, ఎప్పుడో వచ్చునుగాని పర్వ దినములు ప్రతి నెలా వచ్చుచునే యుండును. అట్టి పర్వదినములలో కెల్ల మహోత్సవమైన పర్వదినము "ఏకాదశి"యేగదా. ఆ పవిత్రదినమును మనము పొరబాటున మఱచి పోయిననూ, అది మనకు "ఉపవాస ముండి ఆరోగ్యము పొందుటయే గాక శ్రీ, పరాత్పరుని జేరు" డని బోధించుటకో యనునట్లు ప్రతిపక్షముననూ ప్రతిష్ఠ మగుచునే యుండును.

ముముక్షువులకు మోక్షము, రోగుల కారోగ్యము నొసంగు యీ పవిత్రదిన ప్రభావ మెంతని వర్ణించిననూ నాకు దనివితీరుటయే లేదు. తదితర రోజులయందు మన మానస మెంత విహిక విషయములఁ బ్రవేశించి బర్బెత్తి ననూ, ఆ పవిత్ర దినమున వ్రపవసించి సంత మాత్రమున, మన మానసము కారా గారమున బద్ధుడైన చోరునిరీతి హృదయ పంజరమున బంధింపఁబడి, ఆత్మజ్ఞానమును గలిగి, తన సృష్టిని గమనించి, మూలకారణం డగు పరాత్పరుని చింతన సేయుచు, నిర్మల ప్రవాహోదకము రీతి చేదీప్యమానముగ ప్రకాశించుచు, తనలో నిమిడియున్న, శక్తులను మఱింత తీవ్రముగ ఉజ్వలము గావించు కొనకుండుట గడుంగడు శోచనీయముగదా! ప్రియపారకా! నీ దేహారోగ్యము కొఱకు, నీ భావిసౌఖ్యము కొఱకు, నీ జన్మ తరింపు కొఱకు నీవు పక్షమున కొకసారి ఆ పవిత్ర

శ్రీరామ రాజ యోగీంద్రుల ఆదర్శము

అత్యం యః. మూర్తి, ఎం. ఏ.



మా పాలకొల్లున కెనిమిది మైళ్ళ లోపుననే యున్న ఏనుగువానిలంకలో హతయోగులున్నారని విని, వారినిఁ జూచుట కాతురమొంది, వెంటనే ఆపాడు రోడ్లపై కాలినడకనె వెళ్లి వారిని నర్పించితిమి.

శ్రీకృష్ణ రాజయోగీంద్రులు శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులకు గురువులు. తమ్ములైన రామ రాజయోగీంద్రులు, అన్న కృష్ణరాజయోగీంద్రులయెడ అనన్యసామాన్య భ్రాతృభక్తిని గురుభక్తినిఁ గలిగి యుండిరి.

నాటి తేయి మాకు వారరటివండ్ల నిచ్చి పకుండఁబెట్టిరి. వారు నానఁబోసిన శనగలను తినుచుండిరి. హతయోగమును దీక్షతో నభ్యసించుచుండిరి. “మా వానికి మూలమలసిద్ధి

కూడ నైనది”యని యన్న నాతో ప్రసంగవశమున ననెను. మూలమలసిద్ధి యననేమో, యమ నియమములు, షట్కర్మలు— అన్నిటిని నాకు విశదీకరించిరి. తెల్లవారినది. వారు వస్త్రీకర్మకు చెరువున కేగిరి. మేము గృహోస్మృతుల మైతిమి— ఇది జరిగి పలునంపత్సరము లైనది.

మనుచరిత్రయందు వర్ణింపఁబడినట్లు హిమవన్నగమునఁ జిక్కువడి యందముల కుప్పయనఁడగు నా గాంధర్వయువతి వరూధినిని తన సౌందర్యముచే సమ్మోహితునిఁ జేసిన యాప్రవరాఖ్యునిఁ బోలి యుండిన దా నాటి రామరాజయోగీంద్రుల లావణ్యము. ఆదివ్యసుందర విగ్రహము మరపురాదు. అది వారి

దివసమున నుపవసంపలేవో? మానవున కుండునది రెండు రోజుల జీవితము. ఆ రెండురోజులలోను వివిధములగు ఆందోళనలు, రకరకముల వ్యాధులు నిన్ను తుదిముట్టింప జూచుచుండ నీవు నాటిచే బాధింపబడిననూ సరేయని వాటికి తలయొగ్గి జోహారు లర్పించుచున్నంత కాలము నీకు ఆరోగ్య మెక్కడిది? నిర్విచార సుఖమెక్కడిది? పోనీ, ఔషధముల నేవించి యైన సౌఖ్యమును, ఆరోగ్యమును, గలిగి నీ జీవితమును నిర్విచారముగ గడుపుకొనుటకు తలంతువేమో? అందదియు నున్న. ఇక మార్గమేది? అధోగతియేనా ?

కాదు, కాదు, అధోగతికాదు. నీ విపుడైన మేల్కొనినచో నీ భావియేకాదు, మన సోదర మానవులయొక్క భావికూడా ఏరోగములందు ముదగులొక్కనక, జీవితముపై ఏవగింపులేక నిర్విచారముగ సౌఖ్యముతో తులతూగును. అందులకు మనము నేటినుండియైనా ఉపవాసమును ఆ పవిత్రోదినమందైనా జరిపి, నీరోగులమై, ఆరోగ్యమహాభాగ్యమును బడసి, చావుపుట్టుకలు లేని పునరావృత్తి రహితమగు మోక్షమార్గ మధిరోహింప నేడే రత్నకంకణము ధరింతము, రమ్ము. శపథము బూనరమ్ము. ఇందులకు సర్వజ్ఞుఁడగు పరమపితమనకు జేయూత నొసంగుగాఁక!

హారాభ్యాసము యొక్కయు ప్రకృతి జీవితము యొక్కయు ఫలిత మని గ్రహించితిని. ఆరోగ్యముగు దేహము, దానిపైనున్న కాంతి, ముఖమందు తేజస్సు, కన్నుల యందుఁ బ్రస్ఫుటమగు జ్యోతి—ఇవి వారి సొమ్ములు. చాలాకాలము వరకు వారిని పునర్దర్శించు భాగ్యము దొరకలేదు. కీర్తిశేషులైన చేగొండ రామజోగయ్య నాయుడుగారు విశేష ధనవ్యయముఁ జేసి తమ తోటలో సేర్పాటు చేసిన ప్రకృతి శిబిరమునకు శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు దయచేసి యుండిరి. ప్రకృతి సిద్ధాంతములఁ గూర్చి మాటాడు నపుడు వారి యాచరణమీదనే యాధార పడుచుండిరి. వారి యాచరణలోఁ దెలుసు కొనని దానిని గొప్పకుఁ జెప్పి యెగుఁగరు. ఇరువదియేడు సంవత్సరముల యనుభవము వారిది. అనేక పరిశోధనలచే ప్రకృతి తిండినిఁ గూర్చి యాచూలాగ్రముగఁ దెలిసికొనిరి. అన్నదమ్ము లిద్దరును దినమునకు రెండుసార్లు భుజించు చుండిరి. కొబ్బరి, అరటిపళ్ళు, ఆ యా కాలములందు పండు ఫలములు— ఇవియె వీరి యాహారము. హఠయోగాశ్రమ మున కనతిహారమునఁ గల వారి యుద్యాత మందలి తటాకమున నుదయసాయంసము

యములందు వారు చాలనేపు స్నానముఁ గావించు చుండిరి. ఆకాసమువంక జూచుచు రాత్రుల పెండలకడ వారి యరుగులపై పరుపులు లేకయె పరుండు చుండిరి. ప్రకృతి భోజనమును గూర్చిన నా సందేహము లనేక ములు సూర్యకిరణములకు కరుగు మంచునలె వారి యమృతవచనములచే విడిపోవుచుండెను. నాకు తెలియని యనేక రహస్యములను నాకుఁ దెల్పిరి. వారి వలన నానాటికి ప్రకృతి జీవన మందలి నా యిచ్చ దృఢపడినది. వారి యానంద మందిరము యొక్క గోడలపై ప్రకృతికి సంబంధించు సుభాషితము లెన్నింటినో లిఖించిరి. జీవితయాత్రను, ప్రకృతి సూత్రముల కనుగుణ్యముగ నెట్లు కొని పోవుట కవి సహాయపడును. బ్రహ్మచర్య నిష్ఠాగరిష్టులై, తపస్సంపన్నులై, ఆదర్శ పురుషులై, శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు కాలమును గడపిరి.

పుట్టిన ప్రతి వ్యక్తియు గిట్టుట తప్పదుకదా. సమయ మానన్న మయ్యెను. శ్రీరామ రాజయోగీంద్రులు పరమపదించిరి.

వారి యాదర్శము ప్రకృతి జీవనాభిలాషుల నున్నత పథమున నడపుఁగాక!

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	A.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of Eye Treatment	1	0	0

Apply to ;—
Prakriti Karyalaya Trust,
Bezwada.

ప్రకృతి జీవనము

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

ప్రకృతిని మనము చూచినకొద్దీ అనేక విచిత్రాలు మనకు తెలుస్తాయి. ఈర్ష్యతో చూస్తే మన కీ గొప్పలేమీ కనుపడవు. ఇప్పటి వైద్య శాస్త్రమును గుడ్డిగా ఆచరిస్తే మానవులకు అనేక రోగములు కలుగుతున్నవి. ప్రకృతి సూత్రములను అనుసరించక పోవడముచేతనే మన కీ బాధలన్నీ కలుగుతున్నవని వెంటనే కనుక్కుంటాము. మానవజాతికి సంబంధించిన నియమములను దాటినామని వెంటనే తెలుసుకొంటాము, జగన్నాథ అనగా ప్రకృతి తనను సమ్మినవారికి సౌఖ్యములను, మీరినవారికి కష్టములను కలుగజేస్తుంది.

సహజమార్గములను అవలంబిస్తే అన్ని రోగములు పోతవి ఎట్లాగంటే నడవడిని మార్చుకోవాలి. జగన్నాథ అనగా ప్రకృతిని అనుసరించాలి. మానవునకు నియమించిన ఆహారమునే తినాలి. నీటితోనూ, వెల్తురుతోనూ, గాలితోనూ, భూమితోనూ కలిసి ఉండాలి.

జగన్నాథ తన ఆదేశములను మానవులకు జంతువులకు విశదముగానే తెలుపుతుంది. ఎట్లాగంటే మానవులు సరియైన జీవన పద్ధతులలో నుండి, రోగము రొప్పి యేమియు లేక బాధలనుండి తొలగిపోయి ఆనందమును పొందాలని సదా కోరుతుంది. కాబట్టి కృత్రిమ మానవుల మాటల సమ్మితే మనకు యిబ్బందులు వచ్చుట నిజము. జగన్నాథ ఆదేశములను ఆచరిస్తే కష్టములు తప్పిపోవుట నిజము.

మానవుడు తన పిజ్జానమును వుస్తకముల ద్వారా తెలియజేస్తాడు. ప్రకృతి అన్ననో

అందఱు మానవులకు గల సహజ పరిజ్ఞానము వలననే తెలియజేస్తుంది. మొట్టమొదటి మానవులందఱును తమ సహజ పరిజ్ఞానము వలననే తమ జీవిత పద్ధతులను సరిచేసుకొన్నారు. చూసే చూడ్డముతోనే వారు తమకు సరిపడని వస్తువుల గ్రహించెడివారు. గ్రహించడమే కాకుండా వదిలిపెట్టెడివారు. వారి జ్ఞానేంద్రియములు (కన్ను, నోరు, ముక్కు, చెవి) వస్తువులయొక్క గుణములను కనుగొనెడివి. యిది యిప్పటికీనే జంతువుల యందు మనకు కనబడును. సహజముగా పెరుగు జంతువులు ఉరిగిడి మొదలగు విష వస్తువులను ముట్టవు. మనము పెంచిన జంతువులు సహజపరిజ్ఞానము పోగొట్టుకొని మనతో బాటే తయారగును.

అప్పుడు మానవజాతిలోని తెలివిగల వారందఱును యీ సహజ పరిజ్ఞానమువలననే తమ యిబ్బందులను తప్పకొనిరి. అంటే వారి పరిజ్ఞానము రాబోయే యిబ్బందిని ముందుగానే ఖాళీకి తెలియజేప్పేది. అందుచే వారు యిబ్బందులను తప్పకొనేవారు. బుద్ధులెక్కవైన కొద్దీ రోగము లెక్కువైనాయి. మానవులకు మంచిచెడ్డలను తెలిసికొనే వివేకము కలదు. జంతువులకు మాత్రమిదిలేదు. భగవంతుని గొప్పతనమును, ప్రేమ స్వరూపమును తెలిసికొనుటకే యీ వివేకము ఉపయోగపడాల్సింది కాని అట్లా జరుగలేదు. వీడి తెలివిపప్పులోకాలేసిందిఎందుకంటే ప్రకృతినుండి వేరుపడదామని తలచాడు. వితండ్ల వాదమును మొదలు పెట్టాడు. తను

నేర్చుకొన్న మాటలనే నమ్మి యీ లోకమందు చాలా గొప్ప కాదలచాడు. కుతర్కమును, బుద్ధిని వినియోగించి చాలా వేకమేడలను కట్టాడు. దాని కనుగుణముగా జీవితమును మార్చాడు. ఆహారమును మార్చాడు. నుస్తులను మార్చాడు. విద్యను మార్చాడు. అదే మిటి ఇదేమిటి అంతా మార్చాడు. దీని సారమే శాస్త్రము. ఆరోగ్యమును కలుగచేసే సహజ శక్తులకు దూరమై పోయి శాస్త్రము తప్పు త్రోవల పట్టినది. వెఱ్ఱితలలు వేసింది. ఇదే నాశనమునకు కారణము. అంటే శాస్త్రము నుండి వచ్చిన లాభములను తృణీకరించుచున్నామని తలంచవద్దు. సహజ శక్తులను త్రోసి రాజుని కనపడేదానినే నమ్మాలనెడి శాస్త్రము వలన లాభాలకన్న నష్టాలెక్కువైనాయి.

ఎప్పుడూ కూడా జగన్నాథ ఆదేశములు మానవునికి అనుకూలముగానే ఉండేవి. ఈ శాస్త్రము పెరిగినకొద్దీ ప్రకృతిని తా నాకొనించుకొని మానవుని నెట్టేసింది. ఎంత ఎక్కువ యిప్పటి వైద్యశాస్త్రమును ఆచరిస్తే అన్ని రోగాలు, కష్టాలు వెంటబడ్డాయి. గట్టిగా ఆచరించినకొద్దీ యింకా యెక్కువైనాయి. ఈ బాధలన్నీ ప్రకృతిని అనుసరిస్తే పోతాయి. ప్రకృతిని అనుసరించి నప్పటికీ శాస్త్ర ఫలిత

ములను అనుభవించవచ్చు. లాభములను పొందవచ్చు. సహజ శక్తులను మరపించే శాస్త్ర మర్యాదలను అనుసరించకపోతే అన్ని లాభములను పొందవచ్చు.

ప్రకృతిని అనుసరించిన కొద్దీ ఆరోగ్యమునే గాక ఆనందమును గూడా పొందవచ్చు. జ్ఞానేంద్రియములు చాలా సున్నితములై పోతాయి. ఎందుచేతనంటే ఆనందమును పొందే జంతువుల మధ్య ఉంటాడు. సహజముగా పెరిగే జంతువుల కింకా సహజ పరిజ్ఞానము నశించి పోలేదు. ఇదే వాటిని ఆపదల నుండి తప్పించుతుంది. సహజముగానుండి ప్రకృతిలో తానుగూడా తిరుగుటచే మానవుడు కష్టాలను తప్పుకుపోతాడు. ఇప్పటి శాస్త్రమర్యాదలను అనుసరించక యిప్పటికైనా ప్రకృతిని ఆశ్రయిస్తే ఆరోగ్యమునే కాక సంతోషమును గూడ పొందుతాడు. తన జీవితమును ఒడు దుడుకులు లేకుండా గడుపుతాడు.

ప్రకృతి జీవనమును ఎట్లు గడవవలసినది, మామూలు మార్గములద్వారా రోగములు రాకుండా యెట్లు కాపాడుకొనేది, ప్రకృతిలోని సహజ శక్తులద్వారా ఎక్కువ లాభములను ఎట్లా పొందేది ముందు పాఠములలో తెలుసుకొందాము.

ఆరోగ్యమునకు

ప్రకృతి మాతను నే వింపుడు - 11

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల	శల	
	ఇతరులకు చందాదార్లకు		
క్షయ	0 12 0	0 8 0	అనుభవయోగాభ్యాసము
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0	
హిస్టిరియా (మూర్ఖ)	0 4 0	0 4 0	
బాలెంతోగము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు
సుధు మేహము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి ఇతరులకు 1 8 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0	చందాదారులకు 1 2 0
వేదాంతము, ఇతరములు			ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి ఇతరులకు 3 0 0
నిర్విచారతీవనము	0 12 0	0 8 0	చందాదారులకు 2 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము ఇతరులకు 1 4 0
కామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు			చందాదారులకు 1 0 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు ఇతరులకు 3 0 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0	చందాదారులకు 2 8 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.

అందరు వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు?

ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం -

అందరు వైద్యులుకావాలి - రోగాలుపోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబువ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0; ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2-0-0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టు, బెజవాడ.

వైద్య వైద్యము

స చి త్రి స హ జ వై ద్య మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రకృతి నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక క్రమముల కాసపడి వెనుకెంటునే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతికారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధివ్యాధులనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరము లేకుండా అహింసాత్మకము, ర్షయ, కుష్టు, రాచపుండ్రు మొదలగు అసాధ్య న్యాధులనుకూడ గాలి, నూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆహార శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మఱి, న్యాయామము, పుష్కల మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక ఉచితం.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సు ప్ర సి ధ్ధ వై ద్య గ్రం థ ము న కు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు నూర్యకిరణ చికిత్స, కర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయాలు లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కాసవిగా వదలివేయబడిన సృష్టిగ్రహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికొబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజు గారి చే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.

అహారమునుగూర్చిన సమస్యల నిన్నింటిని, చార్చ - రోగములయొక్క చికిత్సలన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

గ్రంథ కూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** స చి త్రి ము 34 ఆధ్యాయములు, 400 పుటలు. 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రిపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఘక్తిని ముద్రింపబడినది. కూసే మహారి గారి ఆభివృద్ధి వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగా వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి అసలు వెల రు 3-0-0.

ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

గొట్టె నామముల కలెక్టర్లు ముఖ్య కార్యదర్శి

నా గల చు తి

1941 38

సి. ఏ రాజు పంచెనో యిచట శౌర్యపు.పాయ

సములు నాగుల చవితినాళ్ల

ఏ యెఱ్ఱసంజలో నెలమి పల్లవరాజు

రమణులు కాళ్ళు బారాణులిడినొ

చిత్రరథస్వామి శ్రీ రథోత్సవములో

తెలుగు పిల్లలు కల్లి త్రిప్పిరెపుడొ

ఏ రెండుఱాముల యినుని వేడిమివచ్చి

కలసిపోయెనొ త్రిలింగపర్ణిధువుల

నా జగచ్చేయ సంబులై యలకు తొంటి

వేంగిరాజుల పాదపవిత్రచిహ్న

గర్వితమైన యీ భూమిఖండ మందు

నహువులు జూర్తు జీవచ్ఛవాంఛిణులు.

విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారి 'వేగీక్షేత్రము' నుండి.

నవంబరు

1941

౪

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు	శల	శల	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0	టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0 0 2 0
ప్రౌఢ ప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0	టీకాలన నేమి? డాక్టర అభిప్రాయము	0 2 0 0 2 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0	పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3 0 0 3
వర్ణ శైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు	
వర్ణ శైద్యము	0 5 0	0 4 0	స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0 0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యోద్యమము	0 8 0 0 7 0
జలచికిత్స గ్రంథములు			ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు	
తొట్టి శైద్యము	3 0 0	2 8 0	2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0 0 4 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	బాలక్రీడలు	0 3 0 0 3 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0 0 3 0
తొట్టి స్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0 0 2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0	దీరాయువు	0 0 6 0 0 6
వేడినీటికాపు, ఉష్ణపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0	సుఖప్రసవము	0 0 6 0 0 6
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యతత్వము	1 0 0 0 12 0
కూనెమహరి బోధ	0 2 0	0 1 0	వివిధ చికిత్స గ్రంథములు	
ఆహార శాస్త్ర గ్రంథములు			పురుటాలు	0 0 6 0 0 6
నిర్విచార భావిజీవనము			ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0 1 4 0
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	ప్రకృతి గృహ శైద్యం	2 8 0 2 0 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0	0 8 0	దీర్ఘకాల చికిత్సాసారము	1 8 0 1 8 0
డిటా 2. భాగము	0 4 0	0 3 0	ప్రకృతి చికిత్సా రహస్యము	
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	1. భాగము	1 8 0 1 0 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0	2. భాగము	1 4 0 0 15 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	3. భాగము	1 8 0 1 0 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0	4. భాగము	0 6 0 0 4 0
సహజ సాహారము, విగ్రహ సాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0	5. భాగము	0 6 0 0 4 0
ఆహార సమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0	6. భాగము	0 6 0 0 4 0
అల్యూమినియం పాత్రలు	0 2 0	0 1 0	7. భాగము	0 6 0 0 4 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0 0 12 0
దురభ్యాసఖండనములు			జన్మచికిత్స	0 10 0 0 8 0
శీవహింస	0 4 0	0 3 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0 0 6 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0 0 2 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0	యోగచికిత్స	0 6 0 0 4 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	0 3 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0 0 4 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0 0 3 0
కౌషధ శైద్య మొకయూవాళాస్త్రము	0 4 0	0 2 0	వైదికచికిత్సా పద్ధతి	0 5 0 0 3 0
			జాగరణ చికిత్స	0 1 0 0 1 0
			నిశ్చస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0 0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడిసంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్య సవిత్రీ మాసపత్రిక

సంపుటము 23

బెజవాడ

సంచిక 11

నవంబరు 1941

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము (కాఫీరైటు)

5 చమురు పదార్థములు

ఫలములలోను గింజల యందును, కొబ్బరి, సీమబాదం, అక్రోటు, పిస్తా, జీడిపప్పు, వేరు శనగ మొదలగు వాని యందును, ఆకుల లోను, కాడలలోను, చిక్కుడు, చమ్మ, అను ములు మొదలగు వాని యందును చమురుండును. జంతువుల యొక్క పాలలోను, పాలనుండి తయారైన, వెన్న, నెయ్యి, జున్ను, పెరుగు మీగడ మొదలగు వానియందు కొవ్వు లేక చమురుండును. చచ్చిన జంతువులనుండిగూడ పొరలుగా దేహము నందు నిలిచి యున్న కొవ్వు భాగములను కత్తిరించి, కరగి, వడియబోసి, ఆహారమునందు చేర్చుకొని తిందురు. ఇట్టి వానిలో పంది చమురు ఒకటి.

దేహము నందలి ఊరసంపదను పెంచునట్టి ఆహారములలో యీ చమురు పదార్థములు

ప్రధానములైనవి. ఇందు సత్రోజని లేనేలేదు. ఇందు అంగారము ముప్పాతికయును మిగిలిన పాతిక భాగమునందును షెరినగము ప్రియా వాయువును, (Oxygen) జలవాయువును (Hydrogen) కలసియున్నవి. కొవ్వు సంబంధ మగు కొవ్వునందు గ్లిసరిను, ఆమ్లములు కలిసియుండును.

మన దేహమునందలి తూకములో నూటికి 15 భాగములు కొవ్వు పదార్థము లున్నవి. దేహముయొక్క కదలికయందు వేడి కలుగకుండుటకుగాను సంధుల యందన్నిటి యందును యీ కొవ్వు పదార్థము కలదు. దేహమునందలి అవయవములు కదలునప్పుడు వేడిమి వృద్ధి పొందకుండుటకును, యీ కొవ్వు వినియోగ పడును. దేహ చర్మమునకు దిగువగానుండి దేహములోపల యుండవలసిన జంతు సంబంధ మైన వేడిమి (Animal Heat) ను కాపాడుచుండును. దేహమునందలి వేడిమి చర్మగతమై

బయటికిపో నారంభించినయెడల జీర్ణాది క్రియల కవనరమైన వేడిమి లేకుండపోవును. అందువల్లనే జ్వరాదులయందు ఆకలి లేకుండ పోవును. దేహమునకు వర్తులత యును, ఆనురూప్యమును, సౌష్ఠవమును, సౌందర్యమునుగూడ కలిగించుటకు యీ క్రొవ్వు చాల ఉపయోగపడును. నీటి కంటెను తేలికగా నుండును. అనగా నీటి యొక్క సాంద్రత 100 అయినయెడల చమురు యొక్క సాంద్రత 89 నుండి 94 వరకు మాత్రమే యుండును. అందువలన ఇది దేహ ధాతువులతో సులభముగా కలియును. కాని ఇందు నూటికి 5 భాగములు జలమును, 20 భాగములు మాంసకృత్తున్నూ, క్రొవ్వు 50 భాగములున్నూ, సేంద్రియలవణములు 2 భాగములున్నూ గలవు. జీడిపప్పు, వేరుశనగయందుతప్ప మిగతా కొబ్బరి మొదలగు చమురు కాయలయందు పిండిపదార్థములేదు. ఈ చమురు కాయలయందు భాస్వరికామ్లము (Phosphoric Acid) పోటాషు, మెగ్నీషియా ఎక్కువగా కలవు. కాని రక్తమునకు పాటవము నిచ్చునట్టి సోడియములేదు. క్లోరిను లేదు. ఎముకలకు పుష్టి నిచ్చు సున్నమును ఇందు లేదు. వీనిని భర్తీ చేసుకొనుటకు పండ్లను, కూరగాయలనుగూడ, కొబ్బరి మొదలగు వానితో చేర్చి తినవలసి యుండును. నూటికి 50 భాగములు క్రొవ్వున్నూ, 20 భాగములు మాంసకృత్తులున్నూ ఇందుచేరి యుండుటవలన దేహమున కిది ఎక్కువ పోషకశక్తి నిచ్చును.

కాని చమురుగల కాయలను తినినపుడెల్ల అందులోని ప్రతిఅణువును ఉమ్మిలో కలియునట్లుగా బాగుగా నమలవలసి యుండును.

వీనిని ఎంత బాగుగా నమలిన అంత బాగుగా దేహములో కలియును. అనగా జీర్ణమగును. ఇంత బలముగల ఆహారముగదా వీనిని మాత్రము తిని లాభము లేదు. కొబ్బరి మొదలగు పదార్థములను ప్రధానాహారముగా తినినప్పుడు కొన్ని పళ్ళనుకూడ తిని తీరవలయును. సంపాదింపశక్తిలేనివారు కూరగాయల నైనను తినవలసి యుండును. ఎంత బాగుగా నమలినను ఇంకను కొంత భాగము జీర్ణము కాతగని స్థితిలోనే మిగిలి యుండును. అందువలన కొందరు చమురుగల కాయలను మెత్తగా రుబ్బుకొని పండ్లతో కలుపుకొని తిందురు. అట్లు తినినప్పుడు నమలి తినినప్పటికన్న ఎక్కువ భాగము జీర్ణమగుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. అయినను ఎక్కువ శ్రద్ధతీసికొని బాగుగా నమలయే యెక్కువ స్వాభావికమనియు దానివలన నంతములకు పుష్టి కలుగుటయే గాక లాలాజలముతో ఆ పదార్థము బాగుగా కలియునట్టి లాభముకూడ చేకూరునని గ్రహింపవలయును. అందువలన రుబ్బుకొని తినుటకంటె కొబ్బరి మొదలగు వాటిని నమలి తినుటయే మంచిదని గ్రహింపవలయును. నమలి తినినప్పుడు ఎక్కువ తినుట సంభవింపదు. రుబ్బుకొని తురిమి తినినప్పుడు ఎక్కువ తినుట సంభవించును. అందువలన అపకారము జరుగును.

కాయలనుండి గానుగాడి తీసిన చమురులో లవణములయందు సేంద్రియలవణములు లోపించియుండుటవలనను పిప్పిపదార్థము సాంతము తీసివేయబడుటవలనను మాంసకృత్తు తొలగింప బడుట వల్లను విడదీయ బడిన చమురు జీర్ణమగుట చాలా కష్టము. జంతు

సంబంధముగు పాలు, పెరుగు, మీగడ, జన్ను, వెన్న, మొదలగు పదార్థములును సీటితో కలిసి యుండును. గనుక యీ చముర్లకన్న సులభముగా జీర్ణమగును. వేడిగానుండు దేశములయందు నెయ్యి, నూనెల కన్న ఎక్కువ తేలికగా జీర్ణమగును.

చెట్టునుండి కోసిన చమురుగల లేతకాయలను తినినప్పుడు అవి నేతికంటె సులభముగా జీర్ణమగును. కనుక వండని పదార్థములను తినువారు జంతుసంబంధము లగు పదార్థములకు ఆశపడ నవసరములేదు.

కొబ్బరి మొదలగు చమురుగల కాయలను పండ్లతో చేర్చి తినిన యెడల అది అత్యుత్తమాహారముగా నుండును. మానవాహారములలో నెల్ల ఇది ఆదర్శ ఆహారమై యున్నది. ఎంత ప్రయత్నించినను ఇంతకంటె మంచి ఆహారమును సంపాదించలేము. 7, 8, సంవత్సరములు ఒక మనిషి 10, 12 కొబ్బరి మొదలగు ఫలవృక్షములను పెంచినయెడల జీవితములో అత డాహారము కొరకై శ్రమపడ నవసరములేని ఆహారమిది. ప్రతి సంవత్సరమును శ్రమపడిన నేగాని లభించని ఆహారములను తినుచున్నను మనము ఆదర్శమైన ఆహారమును తినినయెడల ఎంతయో కాలమును ధనమును కూడినచ్చును. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును కలుగును. స్వతంత్రుడై పరాపేక్ష లేక తన పనులను స్వయముగా నిర్వహించుకొను సామర్థ్యము కలుగును. అలసట, మాంద్యము, నిరుత్సాహము, నీరసము, ఉద్రేకములేక అతడు సమచిత్తముతో శాంతుడై యుండును. కాని యీరోజుననే అట్టి ఆదర్శాహారమును జీర్ణించుకొను స్థితిలో మన జీర్ణయంత్రము

లేదు. కొన్ని సంవత్సరములు వరుసగా ప్రయత్నించి తెగ పెరిగిపోయి శక్తిహీనమైయున్న జీర్ణయంత్రమును బాగుచేయవలసియున్నది. వేరొక అధ్యాయములో ఇందుకు సంబంధించిన వివరములు గలవు.

చచ్చిన జంతువులనుండి తీసిన కొవ్వు అన్ని కొవ్వులలోనికని అధమాధమమైనది. ఇందు చచ్చిన జంతువుల దేహములోని రక్తమాంసాదుల యందలి విషాదులు చేరియుండును. అందువలన వీటిని ఆహారముగా గ్రహించుట చాల తెలివివూలిన పని. ఒక విషయము చెప్ప నిదే యీ అధ్యాయము ముగించుటకు వీలులేదు.

శాఖ సంబంధమైన నెయ్యి (Vegetable ghee) అను పేరుతో ఒక పదార్థము మన దేశమునకు దిగుమతి యగుచున్నది. ఇది నేతివలెనే పేరుకొనును. దీనియందు సువాసన గాని దుర్వాసనగాని ఏదియును లేదు. సగముగాని మూడుభాగములుగాని యీ పాడునేతిని చేర్చి మిగతా భాగము దేశవాలి నేతిని కలిపి నేతివర్తకులు విక్రయము చేయుచున్నారు. దానివలన మధ్యవర్తకులెంతయో లాభమును తీయుచున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యము దుమ్మై పోవుచున్నది ఈ పదార్థమేమిటి యని చాలామంది ఖిరడుగ వచ్చుచు. ఇండియానుండి ఏ నూనె చౌకగానుంటే ఆ నూనె ఇతర దేశములకు ఎగుమతి యగును. అది పత్తిచమురో, వేరుశనగనూనెయో, ఏదిదొరికితే అది. ఆచమురులోనిక్కెలో, ప్లేటినమో, ఖడ్గిలుగా పడవేసి 100 మొదలు 200 డిగ్రీలు సెంటిగ్రేడు వేడితో వండెదరు. నిక్కెలు మొదలగు వాటికి జలవాయువు నాకర్షించు

కొను స్వభావమున్నది. అందువలన ఆ నూనెలోనికి జలవాయువు చేరుకొని కలిసి పోవును. అప్పుడా నూనెకు పేరుకొను గుణము కలుగును. ఎక్కువ వేడిలో వండుట వలన ఇందలి పోషక శక్తులు చాల భాగము నశించిపోవును. అందువలన యీ పదార్థమును వాడుట కన్న ఇండియాలో లభించే నూనె లను వాడుటయే మంచిది. అందువల్ల హిందూ దేశమున కెంతో డబ్బుకూడి వచ్చుటయే గాక దేహమునకు గూడ గడ్డి నేతికంటె తక్కువ అపకారము కల్గును. ఈ గడ్డినేతిలో చవుకగా నున్న యెడల జంతువుల కొవ్వును గూడ చేర్చుట కలదు.

ఎంతమంచి ఆహారము నై నను మితముగా తిన వలెను. మితిమీరినచో పైత్యకోశమునకును, హృదయమునకును సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగును. చర్మసంబంధమైన వ్యాధులు చమురు పదార్థములను మాని పండ్లను తినుట వలన నయమైనవి. అనగా పండ్లతో కలిపి గాక విడిగా తినినప్పుడు చమురు వస్తువులను ఇంకను మితముగా తినవలయు నని గుర్తు నందుంచుకొన వలయును. పాండువు, కుష్ఠ, క్షయ, నవాయి, తామర, ఏనుగగజ్జి, అజీ రణము మొదలగు వ్యాధులందు యీ చమురు దినుసులను తప్పక మానవలసి యుండును.

ఆముదము చమురు దినుసులలో చేరినదే యైనను అది తినినప్పుడు అందలి "రిసిన్" అను విషపదార్థమువలన ప్రేగులయందు ఉద్రేకము కల్గించి భేదులను కలుగజేయును. నిరిందియ లవణములు వాడి భేదికల్గించుకొనుట కన్న ఆముదపుయొక్క వాడుక కొంచెము

మంచిదే యైనను ఇది సంపూర్ణముగా నిర్దుష్టమైనదిగాదు. చమురుగల కొబ్బరి మొదలగు పదార్థములను దినినప్పు డవి ప్రేగులను యితర అవయవములను మెత్తబరచి అందలి జారుదలను వృద్ధి జేయును గాన ఆముదము యొక్క వాడుక అప్పు డనవసరమగును. *

ఈ పిప్పిపదార్థముల యందు దేహము నందలి క్షారసంపదను వృద్ధిచేయునట్టి సేంద్రియ లవణములు మిక్కుటముగా నున్నవి. కర్బును హైడ్రజములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, ఎక్కువగా తినినప్పుడు దేహము నందుగల క్షారసంపద తగ్గిపోవును. పండ్లను కూరగాయలను ఎక్కువగా తినినప్పుడు పిండి పదార్థములు మొదలగునవి ఎక్కువగా తినుటకు వీలుండదు. అందువలన ప్రత్యక్షము గను, పరోక్షముగను యీ పిప్పిపదార్థములు దేహమునకు మేలుచేయునవియై యున్నవి. ఒకే ఆహారములో పండ్లను కూరగాయలను కలిపి తినకూడదు. పండ్లు చాలత్వరగా జీర్ణమగును. కూరగాయలు ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. ఈ రెంటిని కలిపి తినినప్పుడు ఉదరమునందు గాలిపెరుగును గనుక రి గంటల వ్యవధికి తక్కువ లేకుండ వీటిని తినవలెను.

7 సేంద్రియ లవణములు

మానవ దేహము నందు ఎముకల యందు సున్నము, భాస్వరములనువదలి లెక్కజూచిన యెడల మిగిలిన రక్తమాంసముల యందును ఇతర ధాతువులయందును కలసి నూటికి 5 భాగములు సేంద్రియలవణము లున్నవి. ఇవి దేహమున కెంతయేని ఆవశ్యకమై యున్నవి. ఇవి దినదినమును తరిగిపోవుచుండును గాన

ప్రతిదినమును యీ పదార్థములను గూడ తప్పక మన ఆహారముతో భుజించుచుండవలెను. ఈ లవణములు భూమినుండి త్రవ్వబడిన ప్రాణరహితమైన (నిరిందియమైన=(inorganic) లవణములుగానుండినయెడల దేహము వానిని ఉపయోగించుకొనజాలదు. వృక్షజాతికి మాత్రమే నిరిందియ లవణములను స్వీకరించి ఉపయోగించుకొను శక్తిగలదు. ఆ శాకపదార్థములను తినినప్పుడు మనకు వృక్షములచే సేందియములుగా మార్చబడిన ఆ లవణములు మన దేహముచే స్వీకరించబడి మనకు మేలును కలిగించును. తక్కువ నీటితో మెట్టభూములయందు పెరిగిన వృక్షములయందును పండ్లయందును కూరగాయలయందును లోహ సంపద ఎక్కువగా యుండును. ఎక్కువ నీటితో పల్లపు నేలలలో పెరిగిన పంటలయందు యీ లోహ సంపద చాల తక్కువగా నుండును. అందువల్లనే వేసంగియందు పండిన కూరగాయలు వర్షాకాలపు కూరగాయలకంటె ఎక్కువ రుచిగా నుండును. ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతముగా కూడ నుండును. అట్లే మెట్ట ధాన్యములు, మాగాని ధాన్యముల కంటెను రుచికరమును, బలారోగ్యదాయకమునునై యుండును. దేహమునందలి రక్తము సక్రమముగా నభిసరించుటకును వివిధావయవములందలి పనులు సక్రమముగా జరుగుటకును తినిన పదార్థములు జీర్ణమగుటకును దేహము మీది రంగు, కంటియందలి కాంతి, మనసునందలి తెలివి, దేహమునందలి ఉల్లసము కాలియందలి లాఘవము మొదలగునవి యన్నియు యీ లోహసంపదవలననే కలుగును. రోగము రాకుండ నుండుటకును

వచ్చిన రోగమును పోగొట్టుటకును యీ లోహ సంపద అత్యంత అవసరమై యున్నది. ఈ లోహసంపదతగ్గినప్పుడే మానవుడు వివిధ రోగములకును గురియగుచున్నాడు.

దేహమునందలి ప్రతికుటికయును దృఢముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉండుటకును, ప్రతికుటికలోనికిని రక్తము ధారాళముగా ప్రవహించి వాటిని ఆరోగ్యముగా నుంచుటకును; నాళరహిత గ్రంథులనుండి ప్రాణప్రదములగు ద్రవము లూరుటకును, ఈలవణములు అవసరములై యున్నవి. దేహమునందు ఊరునట్టి మూత్రికామ్లము (Uric acid) అంగారామ్లము (Carbonic acid) మొదలగు మాలిన్యములను సమరసపరచి దేహమునుండి బయటకు వెలువరించి రక్తమునందలి మాలిన్యమును తీసివేసి శుద్ధిచేయుటకును యీలవణములు అవసరములై యున్నవి. ఇట్లు రోగకారణమగు, మాలిన్యమును వెలువరించును గాన దేహమునందెట్టి వ్యాధియు అంకురింపకుండును.

ఇది గుర్తించియే కాబోలును వైద్యశాస్త్రవేత్తలైన పూర్వులు రోగములకు లోహములను వాడ నారంభించిరి. లోహములను ద్రావకములుగను భస్మములుగను ఆసవములుగను, అరిష్టములుగను తయారుచేసి తమరోగులకు త్రాగించిరి. కాని అవితాత్కాలిక మగు మేలును కలిగించి తరువాత ఆ నిరిందియ మగు లోహములు దేహములో సంచితములు (deposits) గానిలిచిపోయి అనేక ఇతర రోగములకు గూడ కారణములగు చుండెడివి. సుశుత, వాగ్భటాది పూర్వ వైద్య గ్రంథములం దెచ్చటను

యీ లోహముల ప్రసక్తి కాన్పింపదు. కాని వాసును ఆహారపదార్థములుగాని చిత్ర) మూలము, జిల్లేడు, నాభి మొదలగు అసంఖ్యాకములగు ఓషధులను వాడి రోగములను నయము చేయుచు వచ్చిరి. నిరిందియములగు లోహములను వాడుట కన్న సేంద్రియములగు ఓషధులను వాడుట ఎన్నియో రెట్లు మేలైనదేగాని మనము తిను ఆహారమునందే మార్పులు గావించి దేహమునందలి లోహ సంపదను వృద్ధిచేసుకొని, రోగము రాకుండ కాపాడుకొనుట అత్యంత సుఖకర్మమున్నది. కనుక యీ ప్రకరణమున అట్టి సేంద్రియ లవణములయొక్క పరామర్శ చేయబడుచున్నది.

మానవుని దేహమున కుపయోగించు నట్టి సేంద్రియ లవణములన్నియు వృక్షములనుండియు జంతువుల నుండియును లభించుచున్నవి. రోగము వచ్చినప్పుడు గూడ జిహ్వకు హితవు గానుండునట్టి ఆహారమునందే ఊరసంపద గల పదార్థములను తినిన యెడల వచ్చిన రోగము లన్నియును నయమగును.

ఒకనికి చలిగానున్న యెడల వానిదేహము నకు హితవుగా నుండునట్టి వేడిమిని వాడవలయునేగాని నిప్పుపెట్టి కాల్చుము గదా! అట్లే దేహము నందలి కుటికలకు సాయుజ్యము పొందవలయుననిన ఎట్టి ఉద్రేకమును లేకుండ హితవుగా కుటికలలోనికి ప్రవేశింపగల సారవంతములగు ఆహారములను తినవలయునేగాని విషములతో కూడిన మందులను వాడరాదు. అవి కుటికల వరకును చేరులోపలనే జీర్ణాది అవయవములను దహించి ఆపదనుకలిగించును. కనుక రోగములకు ఆహారము నందలి

మార్పుచేత చికిత్స చేయవలయునే గాని జిహ్వకు హితవుగా నుండనట్టియు జ్ఞానేంద్రియములచే నిరాకరింప బడునట్టియు ఆహారముగా తినుటకు వీలుగా నట్టియు ఎట్టి పదార్థమును రోగనివారణకు వినియోగింపరాదు. 150 పౌన్లు తూకముగల మానవ దేహమునందు యీ క్రింది పరిమితి పౌన్లుగల సేంద్రియ లోహ లవణము లుండును.

- 90 పౌన్లు ప్రాణవాయువు (Oxygen)
- 36 పౌన్లు అంగారము (బొగ్గు) = (Carbon)
- 14 ,, జలవాయువు (Hydrogen)
- 3 ,, 8 ఔన్నులు నత్రజని (Nitrogen)
- 3 ,, 12 ,, సున్నము (Calcium)
- 1 ,, 14 ,, భాస్వరము (Phosphorous)
- ,, 4 ,, క్లోరిను (Chlorine)
- ,, 3½ ,, గంధకము (Sulphur)
- ,, 3 ,, పొటాసియం (Potassium)
- ,, 2½ ,, సోడియం (Sodium)
- ,, 2 ,, ఫ్లోరిను (Flourine)
- ,, 1½ ,, మెగ్నీషియం (Magnesium)
- ,, ½ ,, సిలికాన్ (Silicon)
- ,, ¼ ,, ఇనుము (Iron)

ఇవిగాక మాంగనీసు, అల్యూమినియం, అయోడిన్, పాషాణము, నికెల్, రాగి, సీసము, తుత్తునాగము, లిథియమ్, బోమిన్, లాంతేనమ్, నియోజ్జెమియం, సెరియం, వ్యాండియము, క్రోమియం, బోరన్, రుబీడియం, స్ట్రాన్షియం, మాలిబ్డినం, వర్గాన్, బెరిలియం, హీలియం, నియాన్, స్కాండియం, మొదలగు ధాతువులుగూడ దేహమునందు క్వాచిత్కముగా నుండును.

దేహమునందలి ధాతువులలోని పోటాసియం, సోడియం, సున్నము, మెగ్నీషియము, ఇనుము మాంగనీసు, రాగి, అల్యూమినియము, ఇవి ఊర పదార్థములు. ఇవి దేహమునందు చేరిన ఆప్లు పదార్థములయొక్క ఆధిక్యతను తగ్గించుట కుపయోగించును.

భాస్వరము, గంధకము, సిలికాన్, క్లోరిన్, ఫ్లోరిన్, అయోడిన్, పాపాణము, ఇవి దేహ

మునందు ఆప్లు వర్ధకములగు ధాతువులు. ఇవి దేహమునందుండి ఆహార పదార్థములలోని ఊరసంపదను ఆకర్షించుట కుపయోగించును. సేంద్రియ లోహ లవణములు పండ్లయందును కూరగాయలయందును, ధాన్యములమీదను, పప్పు పదార్థములమీదనునుండు తవుడునందును ఓషధులయందును మిక్కుటముగానున్నవి.



సీసాలు—బిరడాలు

పి. యస్. దత్త అండు బ్రదర్స్
8 యెజాస్త్రిట్టు, తెలిపోను నెం. 21333, కలకత్తా.
గ్లాసుఫ్యాక్టరీ :—

జయంతీ గ్లాసువర్క్సు లిమిటెడ్.

మేము అన్నిరకముల సీసాలు, బిరడాలు, అన్నిరకముల గాజుసామానులు, పాత్రలు తయారుచేసి సన్నచేయగలము. వివరములకు ఇంగ్లీషులో ఉత్తరములను పై చిరునామాకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్యపాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టునందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0.

ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.



రా మ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు శుఖివ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టుచిక్కలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

రోగము - మందు ౩

వైద్యము విషమించుట

దేహములో వేడిమివుంటే గాని ధాతు పరిణామము కలుగదు. అనగా మనము తిన్న అన్నము రసముగా మారాలన్నా, రసము రక్తముగా మారవలెనన్నా - రక్తము నుండి యితర ధాతువులు పరిణామము పొందవలెనన్నా, ధాతువులలో స్వీకరణ సామర్థ్యము గల రాసాయనికద్రవ్యాలు అవసరమే ఐనప్పటికి అంత మాత్రముతో ధాతుపరిణామము జరుగదు. భౌతికమైన ఉష్ణము గూడా వుండాలి. ఆ వున్న వేడి యొక్కవైతే మలములు గూడ ధాతువులలో చేరిపోతాయి. వేడితక్కువైతే ధాతుపరిణామము జరుగక ధాతువుల మలములుగా చేరిపోతాయి. అందువలన ధాతువులు, మలములు వాటివాటి పరిమితులలో విడిపోయి దేహానికి, ఆరోగ్యాన్ని యివ్వాలంటే దేహమునందు ఉష్ణధర్మము అన్యూనాధికముగా వుండాలెనని సులభముగానే తెలుస్తోంది.

యుక్తమైన పరిమితిలో దేహోష్ణము వుండాలంటే హృదయ స్పందనములు దినము మొత్తంలో సంఖ్యలో తేడాలేక పోవుటే గాకుండా, ప్రతి నిమిషములోనూ యెన్ని సార్లు స్పందించాలో అన్ని సార్లే స్పందించాలి. అంతకన్న యొక్కవ స్పందించితే వేడిమి యొక్కవౌతుంది. తక్కువ స్పందించితే వేడిమి తక్కువౌతుంది. ఇంతే కాకుండా దేహంలో నుంచి బయటకు పోవలసిన మలాలు బయటకు పోకపోతే లోపల నిల్చి వేడి పుట్టిస్తవి. ఏ కారణముచేతనైనా మలాలు వాటి పరిమితి కంటె యొక్కవగా బయటకు పోయేటట్లు

బహిష్కార్యవయవములలో ఉద్రేకము కలిగితే ధాతువులుగూడ బయటకు వెళ్లుతవి. అప్పుడుగూడ వేడిమి తగ్గుతుంది. ధాతుక్షయముగూడ కలుగుతుంది.

రక్తమును చెడగొట్టే మలములలోనికల్లా మూత్రము ప్రధానమైనది. ద్రవరూపమైన మలమగుటవలన సులభముగా రక్తములో చేరుతుంది. మూత్రము రక్తములో చేరినపుడు ఆ రక్తము హృదయముయొక్క స్పందనములను ఎక్కువ చేస్తుంది. ఎందువల్లననగా అందులో నుండే యూరికామ్లమును దహించి వెలువరించుటకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువు కావలయును. హృదయముయొక్క స్పందనములును దానితోపాటు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములును ఎక్కువ కావలయును. అయితేగాని ప్రాణవాయువు యొక్కవ దేహమునకు లభించదు. ఇట్టి దెబ్బ హృదయముమీద పడకుండా ఆపుటకు పైత్యకోశమును, పసరుతిత్తియును, ఎక్కువగా పనిచేసి హృదయమును కాపాడుచుండును. రక్తమునందుచేరిన మూత్రముయొక్క పరిమితి ఎక్కువైనయెడల పైత్యకోశమునందు విదాహమును, మంటలును, పుండును ఏర్పడుతున్నది. పైత్యకోశము యొక్క పరిమితిన్ని ఎక్కువఅగును. పైత్యకోశమును సంరక్షణచేయునది పసరుతిత్తి. అపచారము ఎక్కువైనయెడల ఆ కోశముకూడా చెడుతుంది. అందులోకూడా మంటలు పుట్టుతవి. పుండుపుడుతుంది. సరిపోయిన ధాతుశక్తి లేకపోతే మూత్రకామ్లములందలి లవణములు ఘనీభవించి పసరుతిత్తిలో స్ఫటికము లేర్పడుతవి. దీనికే పైత్యాశ్మరి, స్టోను యిన్ది గాల్

బ్లాడరు (Stone in the gall bladder) అని పిలుస్తారు.

రసము రక్తముగా మారుటలో సరిపోయిన ప్రాణవాయువు లభించనియెడల శేషించిన రసము రసముగాను ఉండదు, రక్తముగాను ఉండదు. అది పచ్చని రసముగా నిలిచిపోతుంది. రసరూపమును వదలిపెట్టినది గనుక క్రొవ్వుగా గాని, స్ట్రోకోజన్ గా గాని మారుటకు పీలుండదు. పైత్యకోశములో అదివరకే తగినంత పైత్యరసము లేనియెడల జీర్ణక్రియకు ఉపయోగించే ఈ పైత్యరసము అందులో చేరిపోతుంది. పైత్యకోశములో అదివరకే తగినంత పైత్యరసము ఉన్నయెడల యీ పైత్యరసము రక్తముతో కలిసి అభిసరించు మూత్రముగానూ స్వేదముగానూ బయటకు పోవుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. అప్పుడు మూత్రము పచ్చపడుతుంది. చర్మమునూ పచ్చపడును. ముఖము, కంఠిలోని తెల్లగొడ్డు గూడా పచ్చబడుతుంది. రక్తములో చేరిన యీ పైత్యరసము కొద్ది పరిమితిలో చేరి ఉండినయెడల పచ్చని మూత్రము ద్వారా చేదువాసన కొట్టే చెమటవలననూ అది వెలువరింపబడుతుంది. మితి తప్పినప్పుడే కామిలా వ్యాధిగా ప్రత్యక్షమవుతుంది. పైత్యము ఎక్కువగుటకు యింకొక కారణముగూడా ఉన్నది. మనము తినే ఆహార పదార్థములలో చమురు పదార్థములు అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ తినినపుడు సరియైన భాతు పరిణామాన్ని పొందక పైత్యకోశమునకు బరువును కలిగిస్తవి. అందుకనే చమురు పదార్థములను ఎక్కువగా తినేవారి పైత్యకోశము కొవ్వొక్కి లావగుతుంది. వెంటనే జాగ్రత్తపడి కొన్నాళ్లు వరు

సగా కొవ్వు పదార్థములను మానేస్తే పైత్యకోశము బరువు తగ్గి తేలికయగును. అపచారము మితిమీరిపోతే ఆకలి తగ్గి అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణము పుట్టుతవి. అప్పుడు గూడా బలవంశమున ఆహారమును తీసికొంటే రక్తక్షయము పొందువు పుట్టుతవి. లేకపోతే అతిసారమైనా పుట్టుతుంది. పైత్యము వృద్ధి అగుటకు యింకొక కారణముగూడా ఉన్నది.

స్త్రీ పురుషుల మైధున క్రియాయందు అనోన్యన్యముగా దేహమునకు బలము కలుగుతుంది. ఇంగితములేని భార్యభర్తలు ప్రాణయము లేనిదే అలవాటు చొప్పునను బడాయి కొరకును సంగమము చేయుదురు, అట్టి సంగమమువలన వారి దేహములందలి ప్రాణద్రవములు వ్యయమై పోవును. అనోన్యన్యముగా సంక్రిమింప వలసిన ధాతువులు చేరక పోవుట వలన అచటి గ్రంథులు దుర్బలములై పోవును. అతిమాత్రపు సంగమము వలనను అసహజ సంగమము వలనను మానవే తరులతోడి సంగమమువలనను మూత్రీకావయవములు బలహీనములై మూత్రము తీన్నగా వెలువడిపోవక రక్తమునందే నిలిచి పోవును. అప్పుడు గూడా పైత్యకోశము చెడి అసంఖ్యాకము లగు పైత్యవ్యాధులే గాక చర్మవ్యాధులును గలుగును. ఈ చర్మవ్యాధులనే నవాయి యనియు, బొకనాసి యనియు, చిలుగుడు, తామర, గజ్జి, తీట, చుండు మొదలగు పేరులతో పిలుతురు. మూత్రీకాములు జననేంద్రియములందు చేరి పుండుపడినపుడు పచ్చసెగయనియు కొరకుడు అనియు పిలుతురు. ఈ మూత్రీకాములే ఘనీభవించి గజ్జలలో చేరినపుడు

వడిసె గడ్డలు, అడ్డకర్చి లనియు పిలుతురు. ఇవే లవణములు అంతరవయవములలో పుండును కలిగించినపుడు కుదుర్చు సాధ్యము కాని కర్కట వ్రణము (cancer) అగును. పై చెప్పిన పైత్యవ్యాధులందెల్ల మందువైద్యులు శస్త్రముచే సియోపాపాణము, సౌవీరము, గంధకము, పాదరసము మొదలగు విషములను ప్రయోగించి రోగి స్థితిని మరింత అభ్యాన్నము చేయుదురు. రోగమునకు మూలకారణమైన అన్యపదార్థ మట్లనే నిలిచిపోయి కృశ్యముగుఱి అంత రవయవములను పీడించి పక్షవాతము, మూర్ఛ, ఉన్మాదము, మధుమూత్రము, హృదోగము నంజు, క్షయ, మొదలగు దుర్భరవ్యాధులను కలిగించును. పైత్యరోగము యొక్క నిజస్థితి తెలిసిన వారెవరైనను కూరలతోనూ, పండ్ల రసములతోనూ, రక్తము నందలి విషములను విడదీసి మూత్రముగాను చెమటగాను వెలువ రించి పైత్యరోగమునకు మూలకారణమైన అన్యపదార్థమును వెలువరించి వేయుదురు. పైత్యరోగము లందెల్ల రెండు దశ లుండును. పైత్యకోశము తనమీదకు వచ్చిపడుచుండు మాలిన్యములను ఎక్కువ చురుకుగా నెట్టివేయ సామర్థ్యము కలిగి ఉన్నంతవరకును అతి సారము గ్రహణి, అతిమూత్రము రక్తప్రద రము, రక్తాభివ్యంధము, (నెత్తురు కక్కుట) వాంతులు, వ్రణములు, కురుపులు, గజ్జి, చీడ, తీట, చుండు, కరపాణి, తలమోద, నోటిపుత్ర, తామర, ప్రీలాపము, హిక్క, ఉన్మాదము మొదలగు వ్యాధులు కలుగవు. పైత్యకోశము చెడిపోయినపుడు తిన్నగా పని చేయలేని స్థితిలో మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి,

భగందరము, అగ్నిమాంద్యము, వికారము, తల తిరుగుట, కండ్లుమంటలు, తలనొప్పి, పైత్యశూల, మొదలగు పైత్యవ్యాధులేగాక రక్తక్షయము, పాండువు, నంజు, పక్షవాతము, ఏకాకిగా నుండగోరుట, విసుగు, బద్ధకము, బలహీనము, కాయలు-కంతులు, గడ్డలు, కంఠ మాల, గలగండ, మొదలగు వ్యాధులు గూడా కలుగును. పైత్యవ్యాధులందెల్ల రక్తము సం పూర్ణముగా చెడియుండును గాన ఆ మురిక రక్తము మెదడునకు పోయినపుడును, నాడు లకు ఆహారము నిచ్చునపుడును, వానిని మలిన పరచును. అప్పుడు పరోక్షముగా మెదడునకు సంబంధించినట్టియు నాడులకు సంబంధించినట్టి యు వాతవ్యాధులు కలుగును. పైత్యకోశము తిన్నగా పనిచేయక పోయినపుడు జీర్ణక్రియ చెడిపోవును. అందువలన చెడిపోయిన రక్తము వలన పరోక్షముగా అసంఖ్యాకములగు పైత్య వ్యాధులును, జీర్ణవ్యాధులును కలుగును.

ఇంతదూరము చెప్పిన తరువాత కఫము వల నను వాతమువలనను ఎట్లు పైత్యవ్యాధులు కలుగునో చెప్పవలసి ఉన్నది. జీర్ణక్రియలో చమురు పదార్థములు ఎక్కువగా చేరి ఉండినయెడల దానిని జీర్ణించుకొనలేక పైత్య కోశము దుర్బల మగునని ఇదివరకు వ్రాసి యున్నాము. ఒక యంత్రమునందలి చక్రముల కదలికకు “కంఠెన” అవసరమేగాని అది మితిమీరినపుడు చక్రముల గమనమునకే నిరోధము కలుగును. అందువలన స్నేహ ద్రవ్యమగు (జారుదల కలిగించు) చమురు మితముగా వాడినపుడే దేహమునకు శుఖ మును కలిగించును. పిండి పదార్థము ఎక్కు వగా వాడినపుడుగూడా తగినంత కదలికయు

సూర్యకాంతియు ప్రాణవాయువును లభింపని దేహముల కది అపకారమునే చేయును. మాంస కృత్తు దేహమునకు చాలా స్వల్పముగా మాత్రమే కావలసి ఉన్నది. పాశ్చాత్య వైద్య పండితులును, దేశీయ వైద్యవరులును, శాకసంబంధమైనట్టి మాంసకృత్తునేగాక జంతు సంబంధమైనట్టి మాంసకృత్తును గూడా దేహమునకు చాలా ఎక్కువ అవసరమై ఉన్నదని అపోహపడుచున్నారు. ఎక్కువగా తిన్న మాంసకృత్తువలన ప్రేగులయందు కుళ్ళుపుట్టి మలము క్రమముగా వెడలిపోక అందుండి పుట్టిన దుర్వాయువులు రక్తమునందు కలిసి రక్తముయొక్క నైర్మల్యమును చెడగొట్టును. అప్పుడుగూడా అసంఖ్యాకములగు వైత్య వ్యాధులు పుట్టును. ఆహార నియమమును అవలంబించినప్పుడు జీర్ణక్రియ బాగుపడి పైత్య వ్యాధులు అంతరించుచున్నవి.

మాంసకోద్రోకముల వలన నాడుల గతియందును వైషమ్యము లేర్పడునని వెనుక వ్రాసి ఉన్నాము. కోపము, క్రోధము, మదము మొదలగు వానివలన ఉద్రేకమును, భయము అసూయ, అపజయము, దుఃఖము, నిరాశ, మొదలగు వానివలన నాడులయందు యీడ్పు (contraction) కలుగును. ఉద్రోకమువలన హృదయ స్పందనము లెక్కువకాగా నాడుల యందలి యీడ్పువలన హృదయము నందును స్తంభనము కలిగి స్పందనముల యొక్కసంఖ్య తగ్గిపోవును. ఇట్లు కోఠాది ఉద్రోకములు అసూయ మొదలగు మాంసకములును గూడ పైత్యరోగమునకు పరోక్ష కారణములై ఉన్నవి.

దేహమునకు కావలసిన ఆహారము లభింపని

యపుడును, తినిన ఆహారమందు పోషక ద్రవ్యములు లేనపుడును, పచనాదిక్రియలందు పోషకద్రవ్యములను నశింపుచేసిన ఆహారముల తినినపుడును, విరుద్ధాహారములను ఒకే ఆహారముగా తినినపుడును, ధాతువులకు అవసరమైన ఆహార ద్రవ్యములు లభింపమిచే ప్రాణావయవములు దుర్బలములై వాతపిత్త క్షేష్ణ వ్యాధులలో యే వ్యాధులైనను కలుగుటకు వీలున్నది. కనుక తమ దేహములను రోగము నుండి కాపాడుకొనదలచినవారు స్వాభావికమైన ఆహారమును ఆకలికలిగినపుడు మాత్రము అన్యూనాధికముగా భుజించుచుండవలయును. మరియు యుక్తకాలములందు దేహమున కుల్లాసము కలుగునట్లు వ్యాయామము చేయుచుండవలయును.

సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను దినమునకు ఒకటి రెండుతూరులు చన్నీటిస్నానము చేయుచుండుటవలనను రోమరంధ్రములు బాగుగా వికసించి దేహమునందలి దుష్టముగు వేడిమి, చెమటద్వారా బయటకు లాగివేయబడును. చర్మవ్యాధులం దెల్ల యీ చెమటపోయు గుణమును వృద్ధిచేయవలసి ఉన్నది. తిన్నగా చెమటపోయక పోవడమువలననే అనేకములగు పైత్యవ్యాధులు కలుగుచున్నవి. వేడినీటి స్నానమువలనగాని, అభ్యంగము వలనగాని బాష్పస్నానమువలనగాని, ఆతపస్నానమువలనగాని, ఆదిత్యపేటికాస్నానము వలనగాని వేడినీటిని త్రాగుటవలనగాని, కంబళిచుట్టవలనగాని, స్వేదక్రియను బాగుపరుపగలిగెద మేని ఎట్టి యితర ప్రక్రియలు లేకనే అసంఖ్యాకములగు పైత్యరోగములు నశించును. (తరువాయి 334 పేజీ చూడుడు.)

గో మా త

(నద్రతి)

కోట శ్రీరాములు

అవును అట్లాగేమరీ-ఒంటిమీద దెబ్బ తగిలే నయం చేసుకోవచ్చును గాని మనసుమీద దెబ్బ తగిలే ఒక విధంగా నయమవుతుందా? ఒక చిత్రం వినూ!

పల్నాట్లో ఒక పంటరెడ్డి ధాన్యపు వ్యాపారం చేసి కొన్ని వేలు గడించాట్ట. లక్ష్మీ తనకు వ్యాపారం ద్వారా ఆశ్రయమిచ్చే ముందు ఒక రోజు సందే చీట్లో ఒక కపిలాపు తన దొడ్లోకొచ్చి వేపచెట్టుక్రంద పడుకుని ఉందిట. అతని గృహలక్ష్మి దొడ్లోకొచ్చి గోమాతను పరామర్శించి కడుపునిండా నీళ్లుపెట్టి పచ్చిగడ్డి వేసి గాదిని కట్టేయించిదట.

మరుసటిరోజు ఆ ఆవును గురించి దర్భాస్తు చేస్తే అది ఆ ఊరిది కానట్టూ ఎక్కడనుంచో తప్పించుకు వచ్చినట్టు తేలింది-సరే ఎవరు మాదని వస్తే వారికే తోలిపెడదాం, అంత వరకు మన పశువులతోపాటు జాగ్రత్తగా కాచుకురమ్మని ఎల్లిగాడికి చెప్పాడు రెడ్డిగారు. వారం రోజుల్లో ధాన్యంలో ధరలు పెరిగి 500 రూపాయిలు లాభ మొచ్చింది. మరుసటి నెలలో మిరిచిలో 4 వందల చిల్లర లాభ మొచ్చింది. ఆ పై నెల్లో పసుపుకు అపారమైన ధర పెరిగి వెయ్యి రూపాయిల వరకు లాభం కనపడింది.

ఒక రోజు రెడ్డి భోంచేసి చుట్ట కాల్చుకుంటూ పంచపాళీలో మంచంమీద కూర్చున్నాడు. వెన్నెల చల్లగా కాస్తోంది. భార్య నవ్వుకుంటూ దగ్గరకొచ్చి కూర్చుంది. రెడ్డి అపార మైన ఆనందాన్ని అనుభవించాడు. కల్ప తరువు నీడ క్రింద ఉన్నట్టు కూర్చున్నాడు.

భార్య-చూచారూ! ఒక్కొక్క గొడ్డూ బిడ్డా వచ్చిన వేళంటారు మన పెద్దలు. వాళ్ళ మాటలయందు నాకు చాలా విశ్వాసమండీ-మన కొత్తఆవు ఏ ముహూర్తాన దొడ్లో ప్రవేశించిందో ఏమిటో ఈ కలిసాచ్చిందంతా దాని చలవేనని నానమ్మకం. డొక్కనిండా మేత తిని నీరుతాగి నిలబడి ఆ గవ్వకన్నులతో చూస్తుంటే అమ్మతల్లిలాగా కనపడుతుంది. దానిముఖాన లక్ష్మీకళ్ళ ఉంది-- ఇంతవరకూ ఎవరూ మాదని వచ్చారుగాదే-పైగా చూడి తోకూడా ఉందని ఎల్లిగాడు చెప్పాడంది' రెడ్డిభార్య.

రెడ్డి చప్పున నోట్లోంచి చుట్టతీసి భార్య ముఖంలో ముఖంపెట్టి "చూచావ్ ! నువ్వు చెప్పేవరకూ గుర్తించుకోలేక పోయాను ! లక్ష్మీ ఆశ్రయ మిచ్చేముందు ఒక్కొక్కళ్ళకి ఒక్కొక్క చిహ్నం కనపిస్తుందని విన్నాను గాని గృహలక్ష్మివి నువ్వు జ్ఞప్తికి తెచ్చే వరకూ గ్రహించుకోలేకపోయానే.సరే నువ్వు వెళ్ళి త్వరగా భోంచేసిరమ్మని భార్యని ఇంట్లోకి పంపేశాడు రెడ్డి.

II

శుక్రవారంరోజున గోమాత పూజ ప్రారంభించాడు. బంధువులందరినీ పిలిపించాడు. ఇంటి ముందూ దొడ్లోనూ పందిళ్ళువేయించి తోరణాలు కట్టించాడు. పశువులశాలను శుభ్రం చేయించి వెల్లవేయించాడు. ఊళ్ళోబ్రాహ్మణులైన పెద్దల్ని ఆహ్వానించాడు. మంగళవాయిద్యాలు మోయింపించాడు.

గోపూజ ప్రారంభమైంది. తులసికోటప్రక్క తన కపిలగోవును నుంచోపెట్టాడు రెడ్డి. ముత్తయిదువలు పసుపు పళ్ళాలు తెచ్చి కపిల నాలు పాదాలకు పసుపురాచి ముఖాన కల్యాణం బొట్టు పెట్టారు. నిగనిగ లాడుతూ ఉన్న ఆ కపిల ఒంటిమీద పసుపు ధగ ధగ లాడుతూ వన్నెకెక్కింది. సభాసదులికి ఇది కామధేనువా? అనిపిస్తోంది. రెడ్డి దంపతుల దృష్టిలో గోయాపంతో మాకు ఆశ్రయమిచ్చిన లక్ష్మీదేవిలాగా కనపడింది. మాకు పాడిపంటలిచ్చి మా కుటుంబాల్ని పాలించే తల్లిరాయిది అని అచటి రైతు బృందాని కనిపిస్తోంది. నాపెంపకంలోఉన్ననా గోదేవత యిదిఅన్నట్టు ఎల్లిగాడు కపిలమెడ మీద చెయ్యివేసుకు నుంచున్నాడు.

మా కపిలకు ఈ పూజలేమిటి చెప్పా! అన్నట్టు చుట్టుపట్ల లేగలూపశువులూ మోరలెత్తుకు చూస్తున్నై.

రెడ్డిదంపతులు పూలతో పూజచేస్తూ కపిలకు ప్రదక్షిణం చేశారు. వారివెంట ముత్తయిదువలు ప్రదక్షిణం చేశారు. సన్నాయిగాడు వీరంగం స్థాయి మీద స్థాయి లేపుతున్నాడు. అందరి హృదయాల్లోంచి ఆనందం ఉబికి పొంగు లెత్తుతోంది.

రెడ్డిగృహిణి అందరికీ పసుపు కుంకుమ పంచి పెట్టింది. రెడ్డి అందరినీ భోజనాల్లో సంతృప్తి పరిచాడు. తదాది రెడ్డి కపిలమీద పశుభావం కంటే దైవభావమే వృద్ధిపరిచాడు.

గురువారం రాత్రి కపిల వెళ్ళిపడేట్టు కనబడింది. రెడ్డి అవధాన్లుగారి కోనకబురంపాడు. రాత్రికూడా గడిచింది. తెల్లవారకట్ట ఎల్లిగాడు గదిలో కొచ్చి "మామయ్యా! దూడ

బైటికొస్తోందన్నాడు. రెడ్డి పరుగున దొడ్లో కెళ్ళి భార్య తనూ స్నానంచేసి శీర్షోదయం అయ్యేసమయంలో కపిలకు ప్రదక్షిణం చేశారు. అవధాన్లుగారు దేవతాస్తవం గంగాస్తవం చేస్తూ వారితోపాటు ప్రదక్షిణం చేశాడు. రెడ్డి సువర్నదానం చేశాడు.

ఎల్లిగాడు "మామయ్యా! కోడిదూడ కోడిదూడ" అన్నాడు. రెడ్డిభార్య "శుక్రవారం లక్ష్మీఅనుకున్నాను. పోసీలే లక్షుడు. చప్పున గోళ్ళు తియ్యమంది."

III

ఆ సంవత్సరం బాగా కలిసొచ్చింది. మరు సంవత్సరం బాగానే ఉంది. ఏదో వ్యాపారం మీద రెడ్డి బెజవాడ వెళ్ళాడు. వర్షాలు కురిసి ఏర్లు పొంగి రైలుకట్టలు తెగిపోవటంతో త్వరగా యిల్లు చేరుకోలేక పోయాడు రెడ్డి. అకస్మాత్తుగా ఒక రోజున కపిల నుంచున్నది నుంచున్నట్టుగా విఱుచుకు పడిపోయింది. నోటెమ్మటి నురుగులు పెట్టింది. రెడ్డి భార్య తల్లడిల్లి పోయింది. ప్రతిచోటికి పరుగులెత్తి అందరినీ పిలుచుకొచ్చి చూపించింది. వైద్యులు ఎవరికి తోచినవి వారు చికిత్సలు చేస్తున్నారు.

కపిలను ఆ వివత్సముద్రము నుంచి తప్పిస్తే నీ కొండెక్కుతానని రెడ్డి భార్య దీపారాధన చేసి వెంకటేశుడికి ముడుపు కట్టింది.

"జీవులకున్ వియోగమగుచో ఎవ్వారి కెవ్వారలో" అన్నట్టు శాపం రెడ్డి కీ నుస్థితి ఏం తెలుస్తుంది. తను ఊరు ప్రయాణం మీద పోయేటప్పుడు చక్కగా ఉండే! యింతలో యింత ముణుగుతుం దనుకున్నాడా? అయినా దూరాన్నుండి ఏం చేయగలడు శాపం.

తెలతెలవారుతూ ఉండగా కపిల తన పశు దేహాన్ని వినర్జించి ఏమయిందో తెలియలా. రెడ్డి భార్య తన పతి వంతు దుఃఖాన్ని కూడా తనే అనుభవించి స్పృహలేక పడిపోయింది. మేళతాళాలతో ఊరివారు కపిల దేహాన్ని భూగర్భంలో దాచివేశారు.

ప్రొద్దుటి బండిలో రెడ్డి యింటికొచ్చాడు. ఎల్లిగాడు చూచి మాట్లాడకుండాగనే పశువుల కొట్టాల్లోకెళ్ళి బావురు మన్నాడు. రెడ్డి భార్య కళ్ళమ్మటి జలజలా నీరు రాలుస్తూ దొడ్లోకి పోయి వేపచెట్టు నీడలో కూలబడింది. ఇంట్లోవా శృందరూ రెడ్డిని చూడకుండా తప్పించుకొని పోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

ఇంటిప్రక్క నరసరాజు నెమ్మదిగా రెడ్డిగారి దగ్గరకు వచ్చి కూర్చోపెట్టి గాలీవాన వార్తలడిగి ప్రసంగంలో పెట్టి చివరకు “పాపం మన కపిల పురుగుముట్టి మీరు వచ్చేవరకూ

ప్రాణం నిలుపుకోలేక పరమపదించింది” దని చెప్పేశాడు.

రెడ్డి, ఏమిటి! ఆ-ఆ-అంటూ భూమిమీద కూలబడ్డాడు. అంతే-ఆక్షణంనుంచి ఈరోజు వరకూ ఊరికే అరుగుమీద కూర్చుంటాడు. ఏదైనా కావాలా? అంటే “ఆ” అంటాడు. “ఇది అక్కరలేదా?” అంటే “ఆ” అంటాడు. ప్రకృతిదానికీ “ఆ” అనే ప్రత్యుత్తరమే తప్ప యింకొకటి చెప్పటయేరాదు. భార్యనుచూచి కళ్ళమ్మటి నీళ్లు పెడతాడు-పాపం. డాక్టర్లు వచ్చి చూస్తారు. ఏంచేయగలరు. మెదటికి పెద్దదెబ్బ తగిలింది. నయం కావచ్చుంటారు.

అవును. ఎందుకు తగల్దా? లక్ష్మి కపిలస్వరూపంగా తనకు దర్శనమిచ్చి ఆశ్రయమిచ్చిందని స్వప్నావస్థయందుకూడా నమ్మిఉన్న రెడ్డి అది చచ్చి వెళ్లిపోయింది దని అకస్మాత్తుగా వినటంతో ఎందుకు మతిపోయినవాడు కాడూ? చావక పోవటమే హాశ్చర్యం!

(331 పేజీలరువాయి)

కొబ్బరినీరు త్రాగుట, నాణింజ, కమలా, బత్తయి, సాతే కుడి, మశాంబి, దానిమ్మ, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, కిసిమిసు, మొదలగు ఫలముల రసములను త్రాగిన యెడల మూత్రము తెంపుగా అగుటయే గాక రక్తమునందు చేరి ఉన్న ఆమ్లరూపము అంగారము విడదీయబడి మలముగాను స్వేదముగాను వెలువరించి వేయబడును. బీర, పొల్ల, దోస, దొండ, సొర, తోటకూర, చక్రవర్తికూర, చిట్టికూర, బొద్ది కూర, పొన్న గంటి కూర, బచ్చలకూర, పాలకూర, మొదలగునవి తినినపుడు అవి రక్తమునందలి ఆమ్లములను స్వీకరించి మలములుగా వెడలిపోవును. ఆంగ్ల వైద్యులు చిరకాలము యీ కూరలు జీర్ణమే

కావనియు యిందు పోషకద్రవ్యములు లేనే లేవనియు వీనిని తిననే గూడదనియు వాదించు చుండిరి. ఇటీవల మాత్రము కొన్ని పరిశోధనల వలన యీ కూరగాయలయందు సేంద్రియములగు లోహాలవణములున్నవనియు యివి దేహపోషణకు ముఖ్యవనర మనియు తెలిసికొనిరి. ఆయుర్వేద వైద్యులలో గూడ శాస్త్రము సంపూర్ణముగా చదువని కొందరు “శాకేన వర్ధతే వ్యాధిః” అని అపోహ పడుదురు. ఇవన్నీయు తప్పుణాహా లనియు యిట్టి తప్పుటూహాల వలననే రోగములు వృద్ధి అయినవనియు అని తెలిసికొని, తప్పును దిద్దుకొని, ప్రకృతిని అవలంబించి ఆయురారోగ్యములను అందఱు పొందవలసి ఉన్నది.

కలరా - ప్లేగు - ప్రకృతి చికిత్స

కలరా, ప్లేగు అంటువ్యాధు లనియు నవి సూక్ష్మజీవులచేత తటస్థించు చున్నవనియు డాక్టర్లు భయపడి ఇతరులనుకూడ భయ పెట్టుచున్నారు.

మొదట కలరానుగురించి క్లుప్తముగ ముచ్చటించుము. ఆహారము బాగుగ జీర్ణముకాని యెడల కొందఱికి వమనమో విరోచనములో లేక వమన విరోచనములు రెండునో కలుగుచున్నవి. ఏలన వారి జీర్ణకోశము చెడినది. తత్ఫలముగ వమన విరోచనములు సంభవించుచున్నవి. కలరాకుకూడ ఆహారమే ముఖ్యకారణము. కలరా అనగా వాంతియో లేక భేదులో కాని వేఱుకాదు. వాంతి భేదులు ఆహార దోషమువలన జీర్ణకోశము చెడి కలుగుచున్నవేగాని వేఱుగాదు. కాన కలరాకు ముఖ్యకారణము ఆహారదోషమే యని దృఢమగుచున్నది. కాన తగు దేహ పరిశ్రమచేతనో లేక అల్పాహారమో తేలిక పదార్థమో లేక పథ్యపదార్థమో లేక ఉపవాసము చేతనో కలరా అదృశ్యముకాదా? “లంఘనం పరమకాషధం” కాదా? కలరా ప్రాణోపద్రవమైనదా? పాపాణమునకు విషమునకు మనము చాలా భయపడవలసినదే. ఏలన అవి చాలా కీడుచేయు గుణము కలవి. ఆరోగ్యమును శిథిలముచేయు గుణముకలవి. ప్రాణాపాయమును కలుగుచేయునవి. అట్లా హారమును విసర్జించక పలుమాఱు ఔషధములు ఆహారమును స్వీకరించిన కలరా అపాయకరమైనదే. ఏలన పలుమాఱు ఆహారము ఔషధములు స్వీకరించుటవలన జీర్ణకోశము మరింత చెడుచున్నది. తత్ఫలముగ ప్రాణో

పద్రవము సంభవించుచున్నది. 1936 వత్సరమున మా ప్రాంతములో కలరా సంభవించెను. కొందఱు 10, 12 మంది కలరా రోగులు పై సూత్రము లాచరించుటవలన బాగుపడిరి. అట్లాచరించని కొందఱు రోగులు సకాలమున ఆంగ్ల ఔషధ చికిత్స పొంది అపాయమును పొందిరి. కొందఱు మరణించిరి. ఉపవాసము చేసిన ప్రేగులు, ఉదరము శుభ్రపడును. ఆరోగ్యము కలుగును. కాన ఉదరములోను ప్రేవులలోను మలము లేనియెడల వాంతి భేది యెట్లు కలుగును? పలుమాఱు ఆహారము ఔషధము వుచ్చుకొనుటవలననే కదా వమన విరోచనములు యెక్కువై రోగి అపాయమును పొందుచున్నాడు. అట్లు వుచ్చుకొననియెడల అట్లెల సంభవించును? కలరా అంటువ్యాధియైన, క్రిములవలన సంభవించిన, ఆహారమును గురించి మనమెందుకు భయపడవలెను? పథ్యపదార్థనియమములు లేక కలరా తగ్గునా? తీవ్రరూపము పొందదా? కలరా అంటువ్యాధియైన తొలి వుట్టినస్తాన మెక్కడ? దానిని ఎవరు తీసికొనివచ్చి విడిచిరి? కలరా అంటువ్యాధి కాదనియు నది క్రిములచే సంభవింపదనియు దానికి ఆహారదోషమే ముఖ్యకారణ మని నిరూపణ యగుచున్నది.

కలరా అంటువ్యాధియైన, నది కీటకముల వలన సంభవించిన, గొప్పగొప్ప పట్టణములలో అనేకమంది కలరా రోగుల వాంతిభేదులను ఎత్తి వేయు పాకీనాండ్రగతి యేమి? వారికట్లుకలరా సంభవించుచున్నదా? మరణించుచున్నారా? అట్లు ఒకరిద్దఱికి అది సంక్రమించి బాధపడి గతించినమిగతవారందఱు కాలికిబుద్ధిచెప్పరా?

పారిపోరా? అట్లయిన ఆపట్టణము కలరా పురుగులచే నిండి నిబిడీకృతమై క్షౌట్టా భూకంపములో జనులుమరణించినట్లు పురవాసులందఱు నిర్మూలము కారా? అట్లు సంభవించుచున్నదా? కలరా అంటువ్యాధియైన కలరాకాలములో గొప్పగొప్ప పట్టణములలో వీధులూడ్చువారి గతియేమి! వారి కట్లు కలరా సంభవించి గతించుచున్నారా? అంటువ్యాధియైన ఒక కుటుంబములో ఒకరికి తటస్థించిన ఇతరులందరికి తటస్థించ వలెనుకదా. అట్లు తటస్థించుచున్నదా? అట్లు వారికి సంక్రమింపక యెక్కడనో దూరమున నుండువారికి కలరా సంభవించుచున్నది. అట్లే సంభవించవలెను? కలరా రోగికిచికిత్సచేయు డాక్టరుకు, వారి సేవకులకుతటస్థించుచున్నదా? కలరారోగుల గృహములను శుభ్రముచేయు హెల్తుల్స్ సెక్టరు, వాక్సి నేటర్లు వారినాకర్లకు తటస్థించుచున్నదా? మరణించుచున్నారా? ఇట్లు ప్రశ్నించిన దేహదార్శ్యము గలవారికి కలరా సంభవించదని ఏదో ఒక కుంటి క్షమాపణ చెప్పి వాదించుచున్నారు. అట్టైన దేహదార్శ్యముగలవారికి కలరాసంభవించి మరణించుట లేదా? పసిబిడ్డలు, వయోవృద్ధులు, రోగులు, దీర్ఘరోగులకు దేహదార్శ్యము తక్కువ. వారికి కలరా పురుగుల నిరోధించు శక్తికూడ చాలతక్కువ. అట్టైన వీ రం ద ఱు కలరా కేటయై మరణించవలసినదే కదా. అట్లు సంభవించుచున్నదా? కాన కలరా అంటువ్యాధి కాదనియు దానికి ఆహార దోషమే ముఖ్యకారణ మని నిర్ధారణయగుచున్నది.

ఇట్టి ప్రబలకారణములు ప్రత్యక్ష నిదర్శనములనేకము లున్నను కలరారోగుల ఘుల

ములో అల్పప్రాణు లున్నవనియు అదిఅంటువ్యాధియనియు కొందఱు సం దేహింపవచ్చును. మలములో అల్పప్రాణు లుండుట నిజమే. అటులే అవీ కలరాకు కారణము కావు. ఎటులన, నానావిధ దేశములలో నానావిధవారావరణములలో నానావిధవస్తువులలో నానావిధ అల్పజీవు లుద్భవించుట సహజము. పేడ క్రుళ్ళిన పురుగు లుద్భవించు చున్నవి. ఫలములు చెడిన కీటము లుత్పన్న మగుచున్నవి. పుండ్లు ప్రాణములు త్వరగ బాగుపడని యెడల అల్పజీవు లుద్భవించుచున్నవి. పాతలీయ్యము లోను రవ్వమున్నగు వస్తువులలోను నానావిధ క్రిములు పుట్టుచున్నవి. మనము ప్రతిదినము బాగుగ క్రిమముగ మలవిసర్జన చేయనిచో మలము దుర్వాసన పొందుచున్నది. నానావిధ కీటకము లుద్భవించుచున్నవి. ఇది ప్రకృతి ధర్మము, సృష్టినిర్మాణము. కాన మన మలములోనుండు సూక్ష్మజీవులు కలరాకు కారణము కాదని నిరూపణ యగుచున్నది. మనమలములో కూడ జీవపోషణ పదార్థము ప్రాణ నిర్మాణ పదార్థమున్నది. అట్లు లేకున్న మన మలములో అల్పప్రాణు లెల్లుద్భవించుచున్నవి? మన మలమును కుక్కలు, కోళ్ళు పండులు తినుచున్నవి. జీవించుచున్నవి. తమ దేహమును పోషించుకొనుచున్నవి. వృద్ధిచేసుకొనుచున్నవి. అట్లు లేకున్న యెరువుచే యెట్లు మనము మంచిపంటలను పొందుదుము. ఇట్టి నిదర్శనము లనేకము లున్నవి.

కలరా అంటువ్యాధి యైన నా దేహమును పరీక్షకు అర్పించెదను. డాక్టర్లెందుకు అట్లు నిరూపించి నన్నేల కఠినముగ శిక్షించ కూడదు? వారి ధర్మము కాదా? అట్లు చేయు

కున్న నేను ప్రజలకు చాల కీడు చేయుదును. ఆహారదోషమునకు వాతావరణ దోషము తోడ్పడి ఇట్టి కలరా, ప్లేగు మున్నగునవి సంభవించు చున్నవి. అవి కొన్ని వేళలలో చాల కాలమువఱకు చాల మేరవఱకు వ్యాపించుచున్నవి. ప్రబలుచున్నవి. కొందఱు గురియై మరణించుచున్నారు. కొన్ని వేళలలో అవి తటాలుననో, త్వరలోనో ఆలస్యముగనో అదృశ్యమగుచున్నవి. ఇటులనే కొన్ని కాలములలో కొన్ని జ్వరములు సంభవించి కొందఱు గురియై కొందఱు మరణించుచున్నారు. ఇట్లు సంభవించుట లేదా? మనము గమనించుట లేదా?

“గోతితో పోవునానికి గొడ్డలెందు” కన్నట్లు (Prevention is better than cure) కలరా కాలములో అమితముగ భుజించుట, పలు మాఱు భుజించుట మాని ఆహారమును జీర్ణ శక్తిని బాగుగ క్రమ పఱచిన మనము కలరాకు గురికాము. కలరా కాలములో దీనమునకు రెండు పూటలు త్వరగ జీర్ణమగు పదార్థమును భుజించిన కలరా సంభవించదు. కలరా కాలములో పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసము, చేపలు, గుడ్లు, గోమాంసము, పందిమాంసము, ఉర్లగడ్డలు, శనగకాయలు, అరటికాయలు, పెంకాయలు, మున్నగు వస్తువులు విసర్జించిన మనకు కలరా సంక్రమింపదు. ఎందువలన? ఈ వస్తువులు త్వరగ జీర్ణము కావు? జీర్ణమగుటకు యెక్కువ దేహ పరిశ్రమ కావలెను. అట్లు జీర్ణము కానియెడల జీర్ణకోశము చెడుచున్నది. అందువలన కలరా ఉద్భవించు చున్నది. కలరా తీవ్రరూపము

దాల్చినపుడు రాత్రులందు బొత్తిగా ఆహారము విసర్జించుట శ్రేయస్కరము.

వాంతులుగాని, భేదులుగాని, మలబద్ధకముగాని, అజీర్ణముగాని, వాతముగాని, పైత్యముగాని లేక వాని చిహ్నములు గాని గోచరమైపోవును తగు దేహపరిశ్రమ పొందవలెను, లేక అల్పాహారమో, తేలికాహారమో పథ్యపదార్థమో గమనించవలెను. లేక రాత్రులందు ఆహారమును బొత్తిగ విసర్జించవలెను. అట్లు చేసిన ఆ చిహ్నము లదృశ్యమగును. లేకున్న అవి కలరాగా పరిణమింపవచ్చును.

ఒకనికి కలరా సంక్రమించిన వాంతి భేదులు చాలభాగము తగ్గువఱకు లేక అదృశ్యమగు వఱకు బొత్తిగ ఆహారమును మాన వలెను. ఆరోగ్యము, జీర్ణశక్తి, దేహచలనము హెచ్చుకొలది ఆహారమును హెచ్చించవలెను. నారింజ పండ్లు వాడుట శ్రేష్ఠము. ఇట్లాచరించక పలు మాఱు ఆహారము, ఔషధములు పుచ్చుకొనిన వ్యాధి హెచ్చై ప్రాణోపద్రోవము సంభవించును. ఈ సూత్రము లాచరింపక తఱచుగ ఆహారము ఔషధములు పుచ్చుకొనిన కలరా అంటువ్యాధియే.

ప్లేగుకూడ అంటువ్యాధియనియు, అది క్రిములనుండి సంక్రమించు చున్నదనియు, ఈ సూక్ష్మజీవులకు యెలుకలు కారణములనియు, ఎలుకలను నిర్మూలము చేసిన ప్లేగు తటస్థించదనియు మఱియొక విపరీతవాదన. ప్లేగు సంభవించిన గృహములు, పట్టణములు విడువవలెననియు, వానిని లోపనుచే శుభ్రపఱచవలెననియు, నొక్కి చెప్పుచు అట్లు చేయుచున్నారు. ఎలుకలను నిర్మూలించుట సాధ్యమా? సృష్టిని నిర్మూలించుట సాధ్యమా?

ఎలుకలు సృష్టియొక్క నిర్మాణమేకదా. ప్లేగు సంభవించిన గొప్పగొప్ప పట్టణములను గృహములను ప్రజలట్లు విడుచుచున్నారా? అట్లు విడువకున్నను త్వరలోనో, ఆలస్యము గనో ప్లేగు కొన్ని వేళలలో అదృశ్యమగుట లేదా? కాన ప్లేగు అంటువ్యాధియా? అది దాని పురుగులనుండి సంభవించుచున్నదా? ప్లేగుకుకూడ ఆహార దోషమే ముఖ్యకారణమని తోచుచున్నది. ఎటులన ఎలుకలు మానవులకంటె రాత్రిం బవభృయొక్కవగ తినుట వలన అవి త్వరలో ప్లేగుకు ఎరయగుచున్నవి. కాన మన గృహములలో ఎలుకలుండుట మేలని తోచుచున్నది. ఎటులన, అది మన కంటె త్వరలో ప్లేగుకు గురియగుచున్నది. కాన అది ప్లేగు సంభవించు కాలము గ్రహించుటకును జాగ్రత్త పడుటకు కారణమగును. ఒక ప్రత్యక్ష ప్రబల నిదర్శనము. గాంధీ మహాత్ముడు దక్షిణాఫ్రికాలో భారతీయుల స్వాతంత్ర్యము కొరకు పాటుపడుచుండునపుడు కొన్ని ప్రాంతములలో నల్లప్లేగు తటస్థించెను. తాను తన అనుచరులు ఆ ప్రాంతములకేగి వారికి నేవచేసిరి. ప్లేగు అంటువ్యాధియైన వారికేల ఆవ్యాధి సంభవించలేదు? అది అంటువ్యాధియా? రోగుల కుపచారము చేయునపుడు వారు పగలు ఒక పూట మాత్రము భుజించుచుండెదట. తత్కారణముగ దేహపుష్టి, శక్తి తగ్గి వారికి ఆవ్యాధి సంభవించి తప్పక వారు మరణించవలసినదేకదా. అట్లు సంభవించినదా? కాన ప్లేగు అంటువ్యాధియా? దాని క్రిములనుండి సంక్రమించునా? ఎంతటి విరుద్ధ భావము! ఎంతఅక్రమ పరిశోధన! కాన ప్లేగుకు కూడ ఆహార దోషమే ముఖ్యకారణమని

దృఢమగుచున్నది. ఈ విషయము గాంధీమహాత్ముని స్వీయ చరిత్రనుండి గ్రహించుచున్నాము. ఇట్టి ప్రబలకారణములు ప్రత్యక్ష నిదర్శనములనేకములున్నను కలరా, ప్లేగు అంటువ్యాధులనియు ఇనాక్యలేషను వలన అవి నిరోధింపబడుచున్నననియు, ప్రబల కున్నవనియు త్వరలో అంతరించుచున్నవని కొన్ని లెక్కలను చూపవచ్చును. అట్లయిన ఇనాక్యలేషనులు కనిపెట్టకముందు కలరా, ప్లేగు, దేశములలో సంభవించలేదా? అవి త్వరలోనో ఆలస్యముగనో పూర్వమున ఇప్పటివలె తగ్గుటలేదా? అదృశ్యమగుటలేదా? ఈ ఇనాక్యలేషనుల వలన ఇప్పుడు ఈ వ్యాధులు బొత్తిగా సంభవింపకున్నవా? అవి అప్పుడప్పుడు తటస్థించుటలేదా? జనులు వానికి గురియగుటలేదా? మరణించుటలేదా? ఇనాక్యలేషనులు మేలుకు బదులు చాలకీడుచేయుచున్నవి. కొన్ని నిదర్శనములు: కలరా ప్రాంతములలో సంభవించినపుడు అనేకులకు ఇనాక్యలేషనులు చేయబడెను. త్వరలోనో ఆలస్యముగనో వారికందఱికి ఈ జ్వరము సంభవించెను. ఇనాక్యలేషను వేసిన జ్వరము సంభవించిన చెడ్డదికాదా? హానికరమైనదికాదా? ఇతర వ్యాధులకంటె జ్వరములు చాల అపాయకరములైనవని మనము గ్రహించితిమి. ఎట్లనగ, అవి కొన్ని వేళలలో వృద్ధి పొంది అపాయకరమైన టైఫాయిడు, స్యుమోనియా జ్వరములుగ పరిణమింపవచ్చును. గాన ఇనాక్యలేషనులవలన మేలున్నదా? ఎక్కువ కేడేగదా? ఇనాక్యలేషనులు వేసిన కొందఱికి వాంతులో, భేదులో లేక వాంతి భేదులో సంభవించెను. కొందఱికి వానిచిహ్న

ములు కలిగెను. ఇట్లు సంభవించిన కీడు కాదా? ఎట్లన వారికి కలరా వ్యాధి సంక్రమించినదని తలంచరా? తత్కారణముగ పలుమాఱు ఔషధములు, ఆహారములువాడరా? తత్కారణముగ జీర్ణకోశము మఱితచెడి వారు ప్రాణోపద్రవమును పొందరా? కాన ఇనాక్యలేషనులు మేలుకు బదులుచాల కీడు చేయుటలేదా? కాన ఇనాక్యలేషనులు తొలగించుట శ్రేయస్కరము కాదా? మన ప్రభుత్వపువారు ఈ ఔషధములకు ప్రజల కష్టార్జితమును అక్రమముగ దుర్వినియోగ పఱచుటలేదా? ఇందుకు మనము తగు ఆందోళన చేయుట మన ధర్మము కాదా?

ఇట్లుండ గత ఆరోగ్య శాఖామంత్రి శ్రీ T. S. S. రాజగారు తన ప్రజారోగ్య చట్టములో ఇనాక్యలేషను నిర్బంధము చేయుట, ఇనాక్యలేషను నిరోధించిన వారిని కఠిన దండన పాల్పేయుట వివేకమా? న్యాయమా? విరుద్ధమైనది కాదా? హానికరము కాదా? ఈ ప్రజారోగ్య చట్టమునకు అపారముగ ప్రజల కష్టార్జితమును చాల అక్రమముగ దుర్వినియోగింప బడుచున్నది. ఇది పబ్లికు హెల్త్ బిల్లుకు బదులు పబ్లికు న్యూ సెన్సు బిల్లుగ పరిణమించుచున్నది.

స్థలవిస్తర భీతిచే సంగ్రహముగ విమర్శించితిని.

వి. దొండాసాహెబు,

కలకిరి, చిత్తూరు.

శ్రీ ఆరోగ్యసదనము-పడమటలంక-బెజవాడ

శ్రీ సీతారామ అచఢూశగాణిచే స్థాపింపబడిన ఈ సంస్థయొక్క ద్వితీయ వార్షికోత్సవము 30-11-1941 తేదీన చుండూరి వేంకటరెడ్డి బి. ఏ. గారి అధ్యక్షతక్రింద జరుగును. ఉదయము నుండి సాయంత్రము వరకు కార్యక్రమము జరుగును. పతాకోత్సవమును ఆలపాటి రామమూర్తి శ్రేష్ఠిగారు చేయుదురు. షట్కీయ సాధనను అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారు చేయుదురు. వివిధ ప్రాకృత చికిత్సా విధాన ప్రదర్శనములు వల్లభుని నాగేశ్వరరావుగారు చేయుదురు. గజ్జె వీరరాఘవులు శాండ్లోగారు అవనిగడ్డ పాండురంగారావుగారు యోగ వ్యాయామ బల ప్రదర్శనములు చేయుదురు. సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలు మహోపన్యాసముల గావించుదురు. కావున అందరు దయచేయవలెను.

NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs.	A.	P.		Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0	Mind & Vision	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0	Bate's Principles of Eye			
Thoughts on diet	0	8	0	Treatment	1	0	0
Mortality in India	0	2	0				
Yoga Asanas chart	0	5	0	Apply to :-			
Universal Uncooked Food	4	0	0	Prakriti Karyalaya Trust,			
Man's Food Unveiled	2	0	0	Bezwada.			

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

[324 శేజీ తరువాయి]

6. పిప్పి పదార్థము.

ఇందులో దేహమును పోషించు వస్తువు లేవియు లేవు. ఇది మొక్కల స్కంధములలో నుండును. తోటకూరయందలి కాడవలె నుండును. బీరకాయ, పొట్ల, దోస, దొండ మొదలగు కాయలయందలి పైకండయందుండును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునందుండును. ఈ పదార్థములపై జీర్ణరసములు పని చేయవు. ఈపిప్పి రక్తమాంసములుగా మారదు. కాని ప్రేగులయందు వృద్ధిబొందు శిలీంధ్రములను నశింపజేయును. ఈ పిప్పిపదార్థము తినుటవలన ప్రేగులయందెట్టి యుద్రేకమును గలుగక, మల విమోచన మగును. అందుకే యీ పిప్పిపదార్థమును తినవలెను.

ధాన్యములమీద నుండు తవుడే పిప్పిపదార్థములలో ముఖ్యమైనది. దేహమునందలి మాలిన్యములను తోసివేయుటకు తవుడు దైవనిర్ణీతమైన వస్తువుగా తోచుచున్నది. ఈ తవుడు తడిసి మెత్తబడి ప్రేగులయందెట్టి యుద్రేకమును గలిగింపక మలములను తుడిచి వేయును. ప్రేగులయందున్న పెళుసుదనమును పోగొట్టి మెత్తబఱచును. ఆహారపదార్థములందు దీనిని చేర్చి తినుటవలన మలముయొక్క

పరిమితి యెక్కువై వెలువడి పోవుటకు తగిన బరువుండును. ఇది ప్రేగులయందు ఉద్రేకమును గలిగింపదని యిదివరకే వ్రాసితిమిగద. ఇది ప్రేగులయందు చక్కలిగింతను పెట్టి అందలి మలమును వెలువరింప అవసరమగు ఉత్సాహమును గలిగించును. మలబద్ధకము గలవారు 2, 3 పెద్దచెమిచాల తవుడును ప్రతిదినమును తినుటవలన మలబద్ధక మంతరించును.

ఈ క్రింది పదార్థములయందు ఇట్టి పిప్పి పదార్థముండును. పొట్టుతీయని గోధుమ పిండి, తెల్లగా అరగదంపనట్టియు, మరపట్టింప నట్టియు ముడిచేబియ్యము, పై గోధుమపిండితో చేసిన నేమియా, గ్రాహారోత్పై, చిక్కుడు, కాబేజీ, ఎర్రముల్లంగి (Carrots) కాలీఫ్లవర్, తోటకూర, తోటకూరకాడలు, పందిరి పంకాయ, చక్కవర్తికూర, పొన్నగంటికూర, చుక్కకూర, ములగ, కూతురుబుడమ, దోస, దొండ, పొట్ల, బీర, బటానీ, అడవికండ, చెక్కుతీయని బంగాళాదుంప, గుమ్మడికాయ, బూడిదగుమ్మడికాయ, ఆలుబఖరా, ఆపిల్స్, రేగు, బేరీపండ్లు, నారింజకాయలు, అరటి పండ్లు, అత్తిపండ్లు, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, మొదలగువానియందెల్ల మలవిమోచనము చేయు పిప్పిపదార్థమున్నది.

దివ్యజ్ఞాన దీపిక - బెజవాడ మాస

దివ్యజ్ఞాన విషయము లన్నింటిని అనువదించు పత్రిక.

సంవత్సరమునకు చందా రు 1 మాత్రమే.

బహిక - ఆధ్యాత్మ చింతనల గూర్చి మీకు కలుగు సందేహముల నెల్ల ఈ పత్రిక తీర్చును.

ఘ్రాణేంద్రియము

స్వర్గతో ప్రాణయ సౌఖ్యము ననుభవించినవి-
అమోబా మొదలు మానవుని వరకూ ఉండే
జంతువులన్నీ గూడా, వెన్నుపాముగలపాము,
తొండ, ఉడత మొదలగు జంతువులకు
ఘ్రాణేంద్రియముగూడా ప్రాణయము నందు
సహాయము చేయుచున్నది. పాము మొదలు
మానవునివరకు భార్య భర్తలను యెన్ను
కొనుటలో ఘ్రాణము సహాయ పడుతుంది.

చుట్ట, బీడి, సిగిరెట్టు, పొడుం అభ్యాసము
చేసుకొన్న వాకును, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది
బీరు, వైక, విస్కీ మొదలగు పానములను
త్రాగువారును, చేపలు, మాంసము మసా
లాలు తినువారును, పొగాకు నమలువారును
ఘ్రాణేంద్రియము నందలి సున్నితత్వము
గోల్పోవుదురు. ప్రాణయ వివేచన యందు
వారి గతి దుర్గతియే. ఈ జాబితాకు ఇంగువ,
నీరుల్లి వెల్లుల్లిగూడా చేర్చవచ్చును. వారు
మోటుగా జననేంద్రియ సమావేశము వలన
తృప్తి పొందవలసినదే.

మానవ దేహములనుండి ఒక విధమైన సుఖా
సన వచ్చునని అనేకు లెరుగనివారే. దుర్వా
సన రావటము మాత్రం అనేకులకు తెలి
యును. అందువలననే దేహమునుండి మురికి
వాసన రాకుండ జేసికొనుటకును, దేహము
సువాసనను గలిగి యుండుటకు రసకులగు
యువతీ యువకులు చాల శ్రద్ధతీసుకొనుచుండిరి.
వారు పుష్పాలంకరణము వలనను, కస్తూరి
తిలకము వలనను, కలపంబు వలనను తమ

దేహములను సుగంధ యుతములుగా నుంచు
కునేవారు. ముసలిబుప్పి పరాశరుడు గూడా
తాను రమింపదలచి నప్పుడు మత్స్యగంధిని
యోజన గంధిని చేసినాడు! స్త్రీలు పద్మనయ
నలేగాకుండా పద్మగంధులుగూడా. పద్మగంధి
గనుకనే పద్మినీజాతి స్త్రీ అన్నారు. గంధ
సింధురము యొక్క సుగంధము గలది గనుక
హస్తినీ అన్నారు. అందరిలోకీ చివరిది శంఖిని.
పురుషులకన్న స్త్రీలు వాసన యెక్కువగా వివే
చన చేయగలరు. ఏమంటే వారికి పారిజాత
ములో ఉండేవాసనా, చంద్రికాంతములో
ఉండేవాసనా, చేమంతి మొదలగు వాని
యందలి సున్నితముగు వాసనే కాకుండా,
పొగడ, సంపంగి, గులాబీ మొదలగు పూల
యొక్క మధురగంధమును, మల్లె, మొల్ల,
జాజి మొదలగు తీవ్రగంధములను గురించి
గూడ బాగుగ వివేచన చేసే సామర్థ్యము
చిన్నతనము నుండియు నేర్చుకొని యుండురు.
అందువలన పురుషులు స్త్రీని సమీపించినపుడు
చుట్టతాగేవాడూ; పొడుంపీల్చేవాడు, క్రుళ్ళిన
చేపలు మొదలైనవి తినేవాడూ, ఉల్లికంపు,
వెల్లికంపూ, యేదుకంపూ, చేదుకంపూ కల
వాడైతే వీ డెక్కడో నిర్భాగ్యుడు దాపరిం
చాడురా అని యేనగించుకొంటారు. అస
హ్యించుకొంటారు. వారివలన వారి దేహాలలో
రసద్రవ్యాలు ఊరనే ఊరవు. సంగమ
ములో పుట్టవలసిన రాగము పుట్టకపోతే
ఆ రాగము సరాగముగాదు, విరాగాన్ని
కలిగిస్తుంది. పురుషుడు యెద్దుమొద్దు స్వరూప
మైన ఆ సంప్రయోగమునందు ముష్టి మైథు

నము నందు యేలాభము కలుగుతుందో ఆ లాభాన్ని పొందుతాడు.

పురుషుడు రసికుడైతే చుట్టతాగే స్త్రీని, ఉప్పుచేపలు తినేస్త్రీని, పొడుము వీల్చేదాన్ని దగ్గిరకి చేరనిస్తాడా? ఆమెవలన అతనికి రాగమే కలుగదు. అభ్యాసమువలన జననేంద్రియము నందు ఉత్థాపన కలిగిన అది యాంత్రికమే గాని సుఖదాయకముగా నుండదు.

ఎంతోమంది భాగ్యవంతులైన పురుషులు తమ భార్యలు పూలక్రింద ద్రవ్యము దుర్వ్యయము చేస్తున్నారని విచారపడతారు. పూలక్రింద వెచ్చించిన ద్రవ్యాన్ని పురుషుడు లెళ్ళి కట్టినప్పు డల్లా స్త్రీ తప్పకుండా చీదరించుకుంటుంది. కుసుమములు స్త్రీకి తప్పకుండా సజాతీయములు. అందుకనే వాత్స్యయనుడుకూడా “కుసుమసధర్మాణోహి యోషితః” అన్నాడు.

కుసుమాఘ్రాణము వలన తప్పకుండా జననేంద్రియములు జాగరిత మవుతవి. ఒక జననేంద్రియములే అననేల? దేహమునందలి సర్వధాతువులలోను ఒక విధమైన ఉజ్జీవనము కలుగుతుంది. ఎన్నడూ పూవుముఖము ఎరుగనివారు తప్ప మిగతావారందరికి యీ సంగతి బాగుగనే తెలుస్తుంది. ఎక్కడో సంపెగపూవు వుంటే ముక్కు పసిపట్టి ఆ వాసనను లోపలి కంటా తీసుకొంటుంది. దానితో ఊపిరితిత్తులయొక్క మధ్యభాగమే కాకుండా వానియొక్క అగ్రములు, పీతముల కంట వాయువు పూరింపబడుతుంది. ఒక ఘట్టి ప్రాణాయామముచేస్తే ఎంతఫలంకలుగుతుందో ఒక మంచి పువ్వు వాసనచూస్తే అంతఫలితం కలుగుతుంది. ఒక మురికిగుంట దగ్గరగా

మనము పోతూఉంటా మనుకోండి. ఎంత తక్కువ గాలి వీలిస్తే తప్ప మన బ్రతుకే అసాధ్యమవుతుందో అంత తక్కువ గాలినే పీలుస్తాము. అందువల్ల మానసికోల్లాసమెంతో తగ్గిపోతుంది. నాడులలోను దేహములోనూ గూడా చాలా శక్తి తగ్గిపోతుంది. కనుకనే వనంలోనూ అరణ్యములోను తిరగటం భోగంకాదు, అవసరం. ఆలాగే బస్తీలలో ఉండి జీవించేవాండ్లకు పుష్పాలంకరణము భోగముకాదు. అవసరము. పూర్వకాలములో యువకులుకూడా పుష్పాలు ధరించేవారు. రాముడు, కృష్ణుడు, నలుడు మొదలైన వారంతా పుష్పాలు ధరించినట్లు మనపురాణాలన్నీ చెప్పతున్నాయి. మంచిగంధము రాచుకొనుట, మంచి సువాసనద్రవ్యములు తలకు చమురుట యివి నిన్నటివి నేటివిగావు. భాగ్యవంతులు చందనాది తైలముల వాసి కొంటే యిప్పటికైనా పేదలు కచ్చారాలు వేసి కాసిననూనె వాడుకుంటున్నారు. భాగ్యవంతులు కుంకుమాది లేపము వాడుకుంటే పేదవాండ్లు, తుంగముస్తలు, బావంచాలు మొదలైనవి వాడుకోవచ్చు. భాగ్యవంతులు పునుగ జవ్వాదులు వాడుకుంటే పేదవారు మంచిగంధము వాడుకోవచ్చు. ఏమైనా గాని బౌద్ధమతమునకు పూర్వము దేహమునకు అలంకారము చేసుకోవడం సేరముగా ఉండేది కాదు. విషయిక భోగము లన్నియుగూడా వనితాస్రీక్ చందనాదులు క్షణిక సుఖాలసే మన సీతివేత్తలంతా గర్హించారు.

అయితే దేహానికి గంధము అభ్యంతరము (బయటనుంచే)గా రావలసిన దేనా? అంతరంగా

యేమైనా చేయవలసినది ఉన్నదాయని ప్రశ్న వస్తుంది. బోలెడంత ఉన్నది.

ఒకమ్మాయికి జ్వరమువచ్చింది. డాక్టర్‌తో జలవటకు నయముకాలేదు. అప్పుడు నన్ను పిలిపించారు. గొంగళిచుట్ట వేయించాను. గొంగళిచుట్ట విప్పిచూతుగదా కుళ్ళిన మలము వాసనగొట్టినది. విచారించునుగదా ఆఅమ్మాయి వారమునకు రెండుమూడు సారులకన్న విరేచనమునకు వెళ్ళేదిగాదు. కనుక మలబద్ధకము దేహసాగంధ్యాన్ని ఛాడకొట్టే వానిలో మొట్టమొదటిదిగా చెప్పవచ్చును. ప్రతిదినము ఒకటి రెండుసార్లు విరేచనము అయ్యేవాళ్ళలో గూడా మలశేషము వుంటుందనే సంగతి చాలమంది నమ్మరు. అటువంటివాగు ఒకతూరి ఎనిమా చేసుకుంటే ఎంతమలము శేషించి ఉండేదీ తెలుస్తుంది. అయితే యిట్లామలము శేషించకుండా ఉండటానికి యేమిచేయాలి అంటే జిగురుగల పదార్థముల తినగూడదు. ఈ జాబితాలో హాలవా, చలిమిడి, చోకలేటు మొదలైనవి చేరుతవి. నిలువఉండిన పచ్చళ్లు ఊరగాయలు అన్నీ గూడా మలబద్ధకములు కలిగిస్తవి. తవుడు తీసివేసిన బియ్యముతో వండిన అన్నములో ఉండే దంతా జిగురే గదా. మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, తెల్ల పంచదార యీ జాబితాలో చేరేవి. కరకరలాడేట్టు తినేతోగాని నూనెతో గాని వేయించిన వడియాలు, అప్పడాలూ, దుంపకూరలు, బిళ్ళలూ, వటువటులూ, మొదలైనవే గాకుండా నున్ని, జంతికలూ, అరిశలూ, కారప్పుసా, పకోడీలు మొదలగున వన్నీ గూడా పరోక్షముగాగాని, ప్రత్యక్షముగా గాని మలబద్ధకాన్నే కలిగిస్తాయి.

దేహమునందు సుగంధము కలుగవలెనంటే దేహమునుండి చెరుట ఎప్పటి కప్పుడు వెడలిపోతూ ఉండాలి. దేహముమీద ఉండే మలము ఎప్పటి కప్పుడు వెడలిపోతూ ఉండేలాగు రెండు మూడు తడవలు స్నానము చేయాలి వ్యాయామము చేయాలి. తినే ఆహార పదార్థాలలో మలబద్ధకము కలిగించకుండునట్లు యుక్తాహారమును, యుక్త కాలములలోనూ తినాలి. పండ్లు దేహములో మురుగును పుట్టనీయకుండా ఆవుతాయి. అందువల్ల దేహముమీద మురుగుడు వాసన రాకుండా కూడా ఆవుతాయి. మంచి వాసన గల అరటిపండ్లు, మామిడిపండ్లు మొదలైన వన్నీ దేహసాగంధ్యాన్ని పెంచుతాయి. మితముతప్పి తినినపుడు యివైనా మురిగి దేహానికి మురికి వాసన నిస్తాయి. అందువల్ల పండ్లు కూడా మితముగానే తినాలి. మితముగా తినాలి అంటే తక్కువగా తినమనికాదు. దురదృష్టమేమంటే పండ్లు అనేకుల దృష్టిలో భోగవస్తువులు. నిజమునకు అవి దేహమునకు చాలా అవసరమైన వస్తువులు. అందువల్ల లభ్యపడినపుడెల్లా యాచించినా రెండు పండ్లు తినాలి. పండ్లు సంపాదించలేనినిరువేదలు కూరగాయలతోనే యిష్టార్థసిద్ధి పొందవచ్చును.

ఇంత వరకూ దేహము సుగంధయుతముగా ఉంచుకొనుటకు తీసికొనవలసిన శ్రద్ధనుగూర్చి యే వాగ్దాము. ఘ్రాణేంద్రియము తిన్నగా లేకపోతే ఎంత సుగంధముంటేమాత్రం మేమిలాభము? పొడుచీల్చే మొగుడికి పెళ్ళాంపెట్టుకున్న పూల వాసన యేమి తెలుస్తుంది. అట్లాగే చేపల దుకాణంలో కూర్చొనివచ్చిన వాడికి కస్తూరితిలకం వాసన యేమి తెలుస్తుంది.

సహజ స్నానము

మృత్తింటి అంజనేయులు

నాగరికత పెరిగినది. దీనితో అలవాట్లకూడా పెరిగినాయి. దీనితో బాటు విజ్ఞానశాస్త్రము కూడా వృద్ధి అయినది. శాస్త్రము పెరిగినకొద్దీ నచ్చిన లాభములను అన్నిటిని మానవకోటి పొందినది. ఈలాభాలేమిటంటే యంత్ర సహాయమును పొందటం, పెద్దపెద్ద బస్తీలలో కాపరం ఉండటం, సునాయాసంగా పనులను పూర్తి చేసుకోవడం. నిజం చెప్పాలంటే యీలాభాల పర్యవసానము రోజువారీ ఖర్చులను పెంచినాయి. సుఖాలను పెంచినాయి. ఖులాసాలను ఎక్కువచేసినాయి. ఇవన్నీ ప్రకృతినుండి మానవకోటిని దూరముచేసినాయి. ప్రకృతితో సంబంధము లేకుండా చేసేళాయి. ఇట్లాగని విజ్ఞానశాస్త్రమును తృణీకరించుచున్నామని తలంచవద్దు. వెర్రితలలు వేసిన విజ్ఞాన శాస్త్రము పెరిగినకొద్దీ ప్రకృతిలోని సహజ శక్తులకు దూరమై పోయింది. ఈ యిబ్బందులు పల్లెటూళ్లకు కూడా ప్రాకినాయి.

ఎందుచేత శాస్త్రమునుండి నష్టము వచ్చిందన్నామంటే యీవోజులలో అనేక లక్షలమంది నేలమీద కాలైనా పెట్టడంలేదు. గుమ్మం దాటక మునుపే కాళ్లకు జోడు తగిలించుకోవాలి. చెప్పలుకాని బూట్లుకాని లేకుండా నడవడం నామర్దా అయింది. చొక్కాలేకుండా పోవడం హీనమయింది. నేలమీద కాల్చేపెట్టడం లేదన్నప్పుడు చాళినికూడా పీల్చడం లేదనాలి. ఎందుకంటే రోజంతా వారికి వారివారి పనిపాటలలోనే సరిపోతుంది. చూడండి: యీ ఫ్యాక్టరీలలో పని చేసేవారు, కర్మాగారములలో చాకిరి చేసేవారు, ఆఫీసులలో బల్లలముందు కూ

ర్చిన వాసేవారు, గనులలో పనిచేసేవారు. వీరందరికీ సహజమైన గాలేమీ అవసరము లేదు. మరి వీరు వినేది చూసేది యేమిటంటే చెవులు గింగురుమనిపించే భయంకరధ్వనులు, ఫ్యాక్టరీ గొట్టాలలో నుండి వచ్చే నల్లదుమ్ముతో నిండినగాలి. ఆరుబయట ఉండటం బొత్తిగా అలవాటూలేదు. గిట్టనూ గిట్టదు. ఎప్పుడైతే మానవుడు యీ అలవాట్లకు లొంగిపోయినాడో ఆనాడే పదచ్యుతి కలిగినది. ప్రకృతిలోని సహజశక్తులకు దూరమైనాడు. ప్రకృతినుండి విడిపడిపోయే అంటువ్యాధి అన్ని దేశములలోనూ వ్యాపించినది. అప్పుడే అన్ని దేశములలోనూ కలవరము కూడా పుట్టినది. ఈ కలవరము- “ప్రకృతికి మరలుడు” అంటూ వ్యాపించినది. మహానుభావులు మాత్రమే యీ కలవరమును వినగలిగారు. ఫాదరునీపు, అడాల్ఫు జస్టు, లూయీ కుహనే, హెన్రీవిండ్లార్ మొదలగు మహాయోధుల కష్టమంతయు ఊరకనే పోలేదు.

ఆ మహానుభావులు యేబది యేండ్లనాడు నాటిన చిన్న బీజమే యీ నాడు మహావృక్షమై శాఖోపశాఖలతో విరాజిల్లుతోంది. ఇదే సర్వకాల సర్వావస్థలయందును ఉంటుంది. అన్ని జాతుల యందును, అన్ని తరగతుల యందును, అన్ని కాలముల యందును యీ మహావృక్షము వృద్ధి పొందుతుంది. ఆ ద్రవ్యము యిది చూశారా అంటే అంతులేని సంతోషాన్ని పొందుతారు. అన్ని జాతులవారును ప్రకృతి జీవనమును అవలంబించు నట్లుగా మనము ప్రచారము చేసి యీ సిద్ధాంతము

లలోని గొప్పతనము వలన అన్ని రోగములు కుదరగలవని తెలియచెప్పుదాము.

సహజముగా ఎట్లు జీవించగలిగేది, సహజమార్గముల ద్వారా రోగము నెట్లు నివారణ చేసుకోగలిగేది యీ పాఠములలో తెలుసుకొందాము. నీటిని ఎన్నివిధాల ఉపయోగించుకో తగ్గది అందును జస్టు సహజ స్నానమును ముందు తెలుసుకొందాము.

40-50 డిగ్రీల వేడిగల చన్నీటిని తొట్టిలో పోయాలి. పిఱుదులు, పాదాలు, మర్మావయవాలు మునిగితే చాలును. మోకాళ్ళు మాత్రము నీటిపైననే ఉండాలి.

తరువాత మోకాళ్ళను తొట్టి ప్రక్కలన ఆనించాలి. నీటిని పొత్తికడుపునకు తగులునట్లు చేతితో వడిగా నెట్టాలి. తరువాత పొత్తికడుపు గజ్జలూ అంతా చేతితో వడిగా రుద్దాలి. ఒకటి వెంబడి ఒకటి యీ రెండు పనులను చేసిన తరువాత మలుగులను మర్మాయవములలో పైభాగమును చేతిని నీటితో నుంచే తోమాలి. ఇంకోమనిషి రోగి దేహాన్నంతను విడిచేతులతో రుద్దాలి.

కాని స్నానమైన తరువాత ఒంటిని గుడ్డతో మాత్రము తుడువరాదు. రోగే ఒంటిని రుద్దుకున్నాడా మరీ మంచిది. రుద్దుకుంటే అవయవాలకు పనికూడాను. మరొకరు చేసినా యిబ్బందిలేదు. స్నానమైన తరువాత ఒంటిమీద గుడ్డేమీ లేకుండా, అంటే దిన మొలతో ఆరుబయట కాసేపు తిరగాలి. కిటికీలు, తలుపులు తెరిచిన గదులలోనైనా తిరగవచ్చు. ఎట్లా తిరిగినా ఒంటికి మాత్రము వేడికలగాలి. తొందరగా నడవడంగాని వ్యాయామము

చేయడంగాని మరీమంచిది. ఇదీ అదీ కాక పోతే దుప్పట్లు కప్పుకొన్నానా పడుకోవాలి. ఎంతసేపు స్నానము చేయాలనేది ఎవరికివారు సౌఖ్యాన్ని బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. అంత ర్యాణికి అనుకూలముగా పోవాలి. ఏ యే కాలములలో ఎట్లు చేయాల్సింది తెలుసుకొందాము.

చలికాలములో రెండు నిమిషములు మొదలు 5 నిమిషములు చేయాలి. వేసవికాలములో పది నిమిషములు చేసినా యిబ్బంది లేదు. అందులో సగంసేపు పొట్ట రుద్దాలి. మిగిలిన సగంసేపు మర్మస్థానాలను రుద్దాలి. స్నానము చేయడం, ఒళ్ళు రుద్దుకోవడం అనేది రెండూ వేరే పనులే గాని వాటిని రెంటిని గుదిగుచ్చ కూడదు.

ఎన్ని తడవలు స్నానము చేయాలనేది ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి. మామూలుగా రోజుకు ఒక తడవ చేస్తే చాలు. ఆరు బయట చేస్తే రెండు తడవలు చేయవచ్చు. చలికాలములో రెండు రోజులకూ మాడు రోజులకూ ఒక తడవ చేయవచ్చు. కొన్నాళ్లు స్నానము ఆపినా యిబ్బంది లేదు. జ్వరము బాగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువసేపుగాని ఎక్కువ తడవలు గాని చేయవచ్చు. బలహీనముగా నున్నప్పుడు గాని, చలిగా ఉన్నప్పుడు గానీ తక్కువే చేయాలి. కొందఱు తక్కువ సేపుతో ఎక్కువ తడవలు చేస్తారు. కొందఱు ఎక్కువ సేపుతో తక్కువ తడవలు చేస్తారు. ప్రకృతిలో సహజముగా పెరిగే జంతువులు తమ సౌఖ్యాలకు అనుకూలముగా వాటి అలవాట్లను మార్చుకొంటాయి.

సహజస్నానమునకు వేడినీటిని చాడరాదు. చల్లగా నున్నచోటనే స్నానము చేయాలి. గదుల్లో చేయాలినివస్తే కిటికీలు, తలుపులు తెరచి ఉంచాలి. స్నానమైన తరువాత ఆసనమును, మర్మస్థానాలను శుభ్రముగా కడిగి తుడవాలి. ఇట్లా చేస్తే ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

సహజస్నానమును ఆరుబయట చేయడం చాలా మంచిది. పల్లెటూళ్ళలో ఉండేవారికి యిది వీలే. బస్తీలలో వారికి మాత్రమిది సాధ్యముకాదు. వారు యిళ్ళలోనే చేయవచ్చు. సహజస్నానమునకు యితర జలప్రక్రియలకు చాలాభేదాలు గలవు. ఈ సహజస్నానముచేసే రోగి ఊరకనే తొట్టిలో కూర్చొనడు. అన్ని అవయవాలను రుద్దుతుంటాడు. స్నానమైనతరువాత దేహాన్నంతను పొడిచేతులతో రుద్దుతాడు. మిగిలిన అన్ని జలప్రక్రియలకన్న యిది చాలా సహజముగా నుండును. చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. చాలా కొద్ది నీరే చాలు. ఇంకోడితో అపేక్షలేదు. ఒకడే చేసుకోవచ్చు. చరిత్రను చదివితే మన తాతలు యీ పద్ధతిని అవలంబించి అనేక లాభాలు పొందినట్లు తెలుస్తుంది. మనపెద్దలు కొన్ని నెలలదాకా నీటిలో తిరిగినట్లు మనకు తెలుస్తుంది. కాసేపు నీళ్ళలో నుంచునేవారు. కాసేపు తడిచోట కూర్చొనేవారు. జగన్మాతయగు ప్రకృతి తన బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో నుంచుకొనే యీ అవసరాల్ని కల్పించింది.

మానవుడు కృత్రిమ మార్గములద్వారా దేహమునకు అనగా పాదములకు ఆసనమునకు వేడిని కలుగచేసి రోగములను కొని తెచ్చు

కొనుచున్నాడు. సహజముగా పెరిగే దేహానికి అన్యాయం చేస్తున్నాడు. అందుకనే ప్రకృతి వైద్యులు రోగులను మెత్తటి పగుపులమీద కూర్చొని ముడ్డిమంట పుట్టించవద్దంటారు. పాదరక్ష లేమిలేకుండాగా మంచులో తిరగమంటారు. రోగపదార్థ మెక్కువగా ఆసనమువద్ద చేరుటచే మూలవ్యాధి (మలలవ్యాధి) కలుగుతుంది. అందువలనే తలకు బాగా దెబ్బ తగులుతోంది. ఈభాగాల నన్నిటిని చన్ని టితో చల్లబరుస్తే తలబరువు తగ్గుతుంది. నీళ్ళలో కూర్చొని పాదాలను, పిర్రలను చల్లబరిస్తే ఒళ్లంతా చల్లబడి లోపల రక్తమంతయు చివరల దాకా ప్రవహిస్తుంది. దేహములోని అన్ని భాగాలకు అందుతుంది. పొత్తికడుపే రోగాలన్నిటికీ మూలకారణము. రోగ పదార్థము అక్కడనే పేరుకొనుటచే విపరీతమైన వేడి కలుగుతుంది. అందువలననే జ్వరము వస్తుంది. దీనిని చల్లబరిస్తే రోగమంతా మాయమై పోతుంది.

ప్రకృతి వైద్యులు సహజస్నానము వలననే రోగాల నన్నిటిని పోగొట్టుతున్నారు. దీనిలోని మహత్తేమంటే పాదరక్షలు లేకుండా నడవడం, నీటిలో తిరగడం, కృత్రిమ మార్గములద్వారా ఆసనమునకు వేడిని పుట్టించకపోవడం, ఎనిమా చేయడం, గాలి, వెల్తురులలో తిరగడం, పొత్తికడుపును చల్లబరచడం, స్నానమైన తరువాత ఒళ్ళంతా రుద్దడం, ప్రకృతి యీ సదుపాయాల నన్నిటిని కలుగచేస్తోంది. సహజ స్నానములో యివన్నీ ఉన్నాయి.

రోగమువచ్చినప్పుడు వై ప్రక్రియలను ఆచరిస్తే ఆ ప్రక్రియలు రోగమునకు మూలకారణమైన

అన్యపదార్థమును ముందుగా బయటకు నెట్టేస్తాయి. అంటే పుండ్లు, కురుపులు లేస్తాయన్నమాట. వీటినిచూచి భయపడవలసిన పనేమీలేదు. ఆదుర్దా అవసరములేదు. సంతోషించాలి. ఎందుకంటే గోగాన్ని కలిగించే కుక్రిళ్లు అంతా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ఎంత సహజమైన మందును మనము నేవిస్తే అంతస్వరగా రోగపదార్థము బయటకు వెళ్లిపోతుంది. క్రుళ్లు అంతా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. స్వస్థత చిక్కుతుంది. చికిత్సాకాలమంతా యిట్లనే వస్తుంది. చికిత్సాకాలమంతా యిట్లనే వస్తుంది అనుకోవద్దు. మొట్టమొదట్లోనే యివి వచ్చేస్తాయి. ఏమివచ్చినా సరే స్నానమును మాత్రము మానరాదు. పట్టుదలతోనే చేస్తూ ఉండాలి. మానవుడు ప్రకృతిసూత్రములకు దూరమైపోయినాడు. ప్రకృతిని అనుసరించలేదు. తనకొరకు నిర్దేశించిన పండ్లను వదిలేశాడు. దినమొలతో తిరగడం మానేశాడు. అంటే ఒంటికి గాలి వెల్తురు తగులుట లేదు. నేలతోనూ నీటితోనూ సంబంధము

లేకుండా బొత్తిగా పోయింది. ఇన్ని అపచారాలు చేస్తే రోగము రాకే మవుతుంది. ఆయురారోగ్యములు కలగాలంటే ప్రకృతిని ఆశ్రయించాలి. ప్రకృతికి అనుగుణముగా పెరగాలి. తనకు నిర్దేశించిన ఆహారమును మాత్రమే తినాలి. సరియైన వోవను పోవాలంటే యీ విజ్ఞాన శాస్త్రము (మందు వైద్య శాస్త్రము) వల్ల నేర్చుకొనినదంతా మరచిపోవాలి. ఎందుకంటే యీ శాస్త్రమంతా అసత్యములను, అబద్ధములను ప్రోత్సహించి ప్రకృతిలోని సహజశక్తులనుండి మనలను వేరు చేస్తోంది. అందువలన పొందవలసిన లాభముల నన్నిటినీ మనము పొందలేకుండా ఉన్నాము. క్రొత్త క్రొత్త సిద్ధాంతాలు మనల నిత్యము కలవర పెట్టుచున్నాయిగాని, మనకేమీ లాభములను కలుగ చేయడంలేదు. బాధలను మాత్రము ఎక్కువ చేస్తున్నాయి. ఏది తినకూడదో, ఏది తినాలో తెలుసుకుంటే ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందుతుంది. హాయిగా ఉంటాము.

(౪4౪ షెడీ తయవాయి)

ఉల్లిపాయపకోడీలు వండివచ్చినవాడికి అగరు నూనె వాసన యేమి తెలుస్తుంది. అందువల్లనే ఘ్రాణేంద్రియమును నిర్మలముగా ఉంచుకోవలెనంటే పట్టణాలలోని మురుగు కాలువల వాసన చూడకుండా ఉండాలి. ఘ్రాణేంద్రియము మైనట్టి కోల్తారులోనుంచి తయారు చేసినట్టి సారాయికలిపిన సెంటులను వాసన చూడకూడదు. మురికివస్తువులను క్రొత్తవస్తువులను పీల్చరాదు. ముక్కునుకూడా నోటినివలెనే ప్రతిదినమూ శుద్ధిచేయవలెను. ఇంతదూరము వ్రాసిన తరువాత తామర, చీడ, తీట, చుండు, కరపాణి, ఏనుగ గజ్జి, నవాయి, కొరుకుడు, వడిసెగడ్డలు, అడ్డగర్రలు మొదలగునవి సంపాదించుకొన్న దురదృష్ట

వంతులు ప్రాణయానికే పనికిరారని వేరే చెప్పాలసిన అవుసరంలేదు. ఏమంటే వారి దేహాలలోనుండి అనుక్షణము బయటకు వస్తున్నది దుర్గంధమేగదా? కనుక ప్రాణయము వల్ల సంపూర్ణ సుఖము పొందగోరువారు దేహాసౌగంధ్యాన్ని ఘ్రాణేంద్రియ వైర్మల్యాన్ని కలిగి ఉండవలెను. హితమితాహార సేవనము, వ్యాయామము, నిర్మలవాయు సేవనము, వనవిహారము, సూర్యకాంతిలో తిరుగుట, తరుచుగా స్నానముచేయుచుండుట, పుష్పాలంకారము, సుగంధలేపనము, సుగంధతైలములు మొదలగువానిచే దేహముయొక్క సౌగంధ్యమును కాపాడుకొనుట మొదలగునవి అందుకు తోడ్పడుతవి.

రాంపండుకు జ్వరం తగ్గింది!

ఎ. ఎస్. మూర్తి, ఎం. ఏ

మా రెండవ పిల్ల వానిపేరు రామ్మోహన్ గుప్త. ముద్దుకు పెట్టిన పేరు రాంపండు! చిన్నప్పుడు పండులాగుండేవాడు!

స్కూల్ ఫైనల్ క్లాసులో చదువుచున్నాడు. క్వార్టర్లీ పరీక్షలలో ఫస్ట్ మార్కులు తెచ్చుకోవాలని తెగచదువడము ఆరంభించాడు. వేడిచేసింది. ప్రశయంగా జ్వరం తగిలింది. తల్లి డాక్టరును పిలిపించింది. 104 డిగ్రీలున్నదన్నారు. వాంతులుకూడా ఉన్నవి.

ప్రకృతి వైద్యం అంటే ఇష్టంనాకు. శుభ్రమైన తువ్వలు తెచ్చి 4 అంగుళాలు వెడల్పు 8 అంగుళాలు పొడుగు ఉండేటట్లు మడతపెట్టి కుండనీటిలో చక్కగా ముంచియుంచి తరువాత బహు కొంచెంమటుకు పిడిచి ఆ కట్టును బొడ్డుదిగువ వేయ మొదలుపెట్టినాము. ఆ కట్టును కొద్దిసేపుంచి దానిమీద చెయ్యివేసి చూడగా శరీరము విడిచివేయుచున్న దుర్వేడి గ్రాహ్యమగుచుండెను. కట్టువలన ఆ భాగం చల్లబడగానే కట్టుతీసివేసెడి వారము. చల్లబడ్డచోట ప్లానల్ గుడ్డ చుట్టగా కొంతసేపటికే వేడియెక్కేది. ఆ వెంటనే తడికట్టు వేస్తూయుండేది. ఈ విధంగా చేస్తూఉండే సరికి క్రమక్రమముగా ఒక్కరోజులోనే జ్వరం తగ్గిపోయింది. మరునాడు డాక్టరువచ్చి టెంపరేచర్ (శీతోష్ణస్థితి) నార్మల్ కు వచ్చిందనెను. డోకులూ తగ్గిపోయినవి.

తడికట్టు ఇట్టి సమయములందు చులకన చేయబడదగినవి కావు. తడికట్టును సమయమెరింగి యిండ్లలో నుపయోగించుకొనుచు వచ్చినచో జ్వరంలో తికమకలు ఉండవు. క్రమశః దిగిపోతుంది. డాక్టర్ బిల్లులూ ఉండవు!

అయితే, గమనించవలసిన దేమంటే నోరుకట్టాలి! ఉపవాసంమీద ఈ తడికట్టు అమోఘంగా పనిచేయును. లంఘనం పరవశాషధం.

లంఘనం, తడికట్టు ఈ రెండింటితో రాంపండుకు జ్వరం తగ్గింది?

ఉప్పు — మంచి ఆహారము కాదు

(మహాత్మా గాంధీ)

ప్రకృతి పత్రికలో యోగి రాఘవేంద్రగారు ఉప్పుమానవ ఆహారము కాదనియు, ఉప్పునకు పరిణామము లేనందుననున్న, కేవలము మట్టిజనితమై నందు వలనను, ఆహారములో చేర్చకూడదనిన్ని అనేక వ్యాసములు వ్రాసియున్నారు. ఇదియే భావమును మరియొక రీతిగా మహాత్మా గాంధీగారు తమ స్వీయచరిత్రలో యిటుల వ్రాసినారు.

“శాఖాహార సంబంధమైన కొన్ని గ్రంథములలో ఉప్పు శరీరపోషక పదార్థము కాదనియు, అంతే కాక ఉప్పులేని ఆహారము శరీరమునకు చాలా గుణకారి యనియు చదివితిని. దీనినిబట్టి బ్రహ్మచర్యము జరుపుటకు ఉప్పులేని ఆహారము వలన చాల లాభముండు నని గ్రహించితిని. అంతేగాక ఎక్కువ దేహదారుఢ్యము లేనివారికి బలహీనులకు పప్పుపదార్థములు అవకారము చేయునని కూడా నేను చదవటమేకాక అనుభవములో కూడా గ్రహించితిని. నాకుపప్పు, పప్పుపదార్థము

లన్న ఎక్కువ యష్టము. నాభార్య కస్తూరీబాయికి ఆపరేషన్ జరిగినపిదప, కొంతకాలము జబ్బు తగ్గినను మరల తలయెత్తి రక్తస్రావముకలిగినది. (Haemorrhage) ఈ వ్యాధి చాల మొండిగా కనబడినది. జలచికిత్స చేయించినాను, గాని ఎక్కువ ఉపయోగించ లేదు. అన్నివైద్యములు నిష్ఫలమైన పిదప నేను నాభార్య కస్తూరీబాయిని పప్పు పదార్థములు (Pulses) మానవలసిన దని బ్రతిమాలితిని.

అట్లు మానినతర్వాత కస్తూరీబాయికి ఆరోగ్యము కలిగి త్వరత్వరగా బలము పొందగలిగెను. రక్తస్రావము కూడా తగ్గిపోయినది. నామట్టుకు నాకు ఉప్పును, పప్పును, మానినతర్వాత నా యింద్రియములు నాకు ఎక్కువ స్వాధీన మయ్యెను. దర్మిలా దక్షిణాఫ్రికాలో నా సహాయు లలో అనేకమందికి ఉప్పు, పప్పులేని ఆహారము పెట్టించగా చాలా లాభము పొందిరి. ఇంకొకవలన తేలిన దేమనగా విషయాసక్తులగు వారికి, భోగులకు, కావలసిన ఆహారము వేరు. జి శేంద్రి యత్వము వాంఛించు వారికి, బ్రహ్మచర్య వ్రతము జరుపువారికి కావలసిన ఆహారము వేరు.”
(మహాత్మాగాంధీగారి ఆత్మకథ, పుటలు 179-181)

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - బెజవాడ

ఈ సంస్థ అయిదు శాఖలద్వారా ప్రజాసేవ జేయుచున్నది. ప్రతివారును ఈ సంస్థను దర్శించి ఉభయమును పరస్పర సహాయము చేసికొని అభివృద్ధి యగుదురుగాక.

1. చికిత్సాలయశాఖ:—ఇచట సమస్తరోగములకును ప్రకృతి వైద్యసలహాలు ఇవ్వబడును. చికిత్సలు చేయబడును.
2. గ్రంథాలయశాఖ:—ఇది ప్రశాంత మగు మామిడితోటయందు నెలకొల్పబడినది. ఇందు సుప్రసిద్ధ ప్రాచ్య పాశ్చాత్య ప్రకృతివైద్యులు, జీవన సాధకులచే రచింపబడిన ఆంగ్ల, ఆంధ్రీ గ్రంథములు, పత్రికలు అచటయండి చదువుకొనువారికి ఇవ్వబడును.
3. స్టోర్సుశాఖ:—ఇందు ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు ప్రకృతి వైద్య, జీవన, శాస్త్రీయ, సుజ్ఞాన గ్రంథములు, పత్రికలు విక్రయించబడును.
4. వైద్య శిక్షణశాఖ:—ప్రకృతి వైద్యము, జీవనవిధానము, ప్రచారము, కార్యాలయ నిర్వహణము మొదలగు శాఖలందు విద్యార్థులు తరిఫీయతు పొందుటకు సహాయము బోధ చేయబడును. సాధన సంపత్తి సమకూర్చ బడును.
5. సలహాశాఖ:—ప్రకృతి ఉద్యమమునకు నేరిబంధించిన సర్వ విషయములలోను ఇచటనుండి ప్రతివారును స్వయముగగాని, పోస్తు ద్వారాగాని సలహా పొందవచ్చును.
తిరుగు జవాబునకు టపాల బిళ్ళల పంపవలెను.

పూర్తిచిరునామా :

కొ లి పా క ఆ ది నా రా య ణ శ ర్త్తు, మే నే జ రు .

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బ్రహ్మచర్య పంతులువీధి, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రాకృతములగు ప్రాచీన ఆచారములు

(శ్రీ కామర్షి వేంకట సుబ్బయ్యగారు)

1. తులసి Ocimum Sanctum, holy basil అని ల్యాటిన్, ఇంగ్లీషుకేర్లు.

ఇది సర్వదా ప్రాణవాయువును విడుచుచుండును. గనుక మిక్కిలి ఆరోగ్యకరమైనది. కావుననే ప్రతి యింటను తులసికోట నిర్మించి తులసిని పూజించి, దానికి ప్రదక్షిణములు చేసి, తులసితీర్థమును గ్రోలవలెనని యార్యుల సిద్ధాంతము. మూఢజనులకు శాస్త్రసంబంధ మగు కారణములు బోధపడవుగాన భక్తిరూపమున శ్రద్ధ గలుగుటకు ఈవిషయమై కొన్ని గాధలు కల్పింపబడినవి పెరటిలోను యింటి సమీపమునను తులసి విస్తారముగ నున్న యెడల అది గాలిలో వచ్చెడి విషవాయువులను హరించి గాలిని ప్రాణవాయువుతో నింపి పరిశుద్ధము చేయును. తులసీదళములను తినుటవల్ల అజీర్ణము, నలి పురుగు, జ్వరము మొదలగు రుగ్మతలు హరించును. తులసిని ఆఘ్రాణించుటవల్ల గూడ ఆరోగ్యము గలుగును

ఇటువంటి కారణముల వల్లనే భగవంతుని తులసీదళములతో పూజించి, ఆ నిర్మాత్యము నాఘ్రాణించి, శిరమున ధరింపవలె ననెడి ఏర్పాటు. ఇటులనే భక్తి పుణ్యము పాపము అను మాటలలో ఆరోగ్యవిషయమై ఆర్యులు బోధించిరి, అవి చాదస్తవని గ ని మూఢభక్తి యనిగాని నిరాకరింపరాదు.

లక్ష్మీతులసియు కృష్ణతులసియు సమాన గుణములు గలవియే, భూతులసి రామతులసి యున్నవికూడ వాయువును పరిశుద్ధము చేయును. వీని సుగంధమువల్ల ఈగలు దోమలు చేరవు.

2. వేపచెట్టు (వేప, Nim or Margosa tree, A zadirachta Indica), పగలును రాత్రియు(సర్వదా) విషవాయువును హరించి ప్రాణవాయువును విడుచుచుండును. కావున పెరటిలో వేపచెట్టుండుట లక్ష్మీ ప్రదమని చెప్పదురు. అనగా వేపచెట్టు పెరటిలోను, ఇంటి సమీపములోను, రస్తాలలోను, పొలములలోను విస్తారముగ నుండుట ఆరోగ్యకరము. వేపగింజలనుండి తీయబడు నూనెవల్ల గజ్జి, చిడుము, కురుపులు హరించును. వేప నూనెనుండి కలకత్తాలో సబ్బు (Margo Soap) తయారు చేయుచున్నారు. విదేశపు సబ్బులకంటె నిది మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము.

3. రావిచెట్టు పగటివేళ ప్రాణవాయువును రాత్రివేళ విషవాయువును విడుచుచుండును. కావున రాత్రివేళ రావిచెట్టుకింద పరుండరాదు.

రావిచెట్టుకు వేపచెట్టుకు పెండ్లియని రెండుచెట్లును ఒక చోట పెంచి పూజింతురు. దీనిరహస్య మేమనగా రావిచెట్టు విడిచెడు విషవాయువును వేపచెట్టు హరించును గనుక ఇంటి సమీపమున పవిత్రముగు రావిచెట్టు యున్న దోషము ఉండదు. రోడ్లప్రక్క రావిచెట్లతో పాటు వేపచెట్లు కూడా పెంచుటవల్ల రావిచెట్టు విడుచు విషవాయువులు హరించుచుండును.

అశ్వత్థప్రదక్షిణములు నేయుటయందలి రహస్యమేమనగా, హిందూస్త్రీలు పురుషులవలె వ్యాయామమునకై నడుచుచు విహరింప వీలులేదు గనుక రావిచెట్టుకు ప్రదక్షిణములు చేయుటవలన నూర్యరక్తి తగిలి శరీరము పరిశుద్ధమగును. చెమటపట్టి రక్తమునందలి విషపదార్థములు తొలగును. రావిచెట్టు విడుచు ప్రాణవాయువును వీల్చుటవలన అనేక రుగ్మతలు హరించి ఆరోగ్యము కలుగును. 108 ప్రదక్షిణములకంటె 1008 ప్రదక్షిణములు చేయుట మంచి వ్యాయామమగును. రావిచెట్టుతో వేపచెట్టు చేరియున్న యెడల వాటికి ప్రదక్షిణముచేయుట శ్రేష్ఠము.

4. వెలగచెట్టు పగటివేళ ప్రాణవాయువును పీల్చి విషవాయువును విడుచుచుండును. కావున పగటివేళ వెలగచెట్టు కింద కూర్చుండరాదు.

5. తాని (Gall tree) చెట్టు రాత్రింబగళ్ళు విషవాయువునే విడుచుచుండునుగాన యీచెట్టు కింద నెప్పుడును కూర్చుండరాదు.

6. ఇండియాదేశములో (ఉష్ణప్రదేశములలోని) స్త్రీలు తలుచు నీళ్లలోను, తేమలోను మసలుచుందురుగాన అఱకొళ్లనుండి చలవ (కైత్యము) శరీరమునకు వ్యాపింపకుండుటకు గాను అఱకొళ్ళకు పసుపు రాచుకొనుట పూర్వాచారము. ఆయాచార మిప్పుడు మీ గాళ్ళకు పసుపు రాచి పారాణిపెట్టుటగా మారినది. దానితోపాటు అఱకొళ్ళకు కూడా పసుపు రాచుకొనుట మంచిది. ఈ పసుపు పారాణి మంగళప్రదమనియు నువాసినీ చిహ్నమనియు నిప్పటి వారల అభిప్రాయము. నువాసినలు ముఖమునకు పసుపు రాచుకొనుటవలన వెంటుకలు

(మీసములు) గాని, మొటిమలు గాని మొలవవు. ఒడలు నిండ పసుపురాచుకొనుటవల్ల (దరిద్ర) చిహ్నము లని చెప్పబడు) పిక్కలమీది రోమములును కక్షములలో రోమములును మొలవవు. శరీరమునకు ఉష్ణమును గలిగించును. మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము.

పసుపునందు సూక్ష్మజీవులను చంపునట్టియు, జీర్ణక్తి గలిగించునట్టియు సుగుణములు గలవు. కావున కూరలలోను చారుధప్యశములలోను కొలది గా పసుపు గూడ నుపయోగించుట ఆరోగ్యకరము.

7. రుద్రాక్ష ధారణము—రుద్రాక్షములందు విద్యుచ్ఛక్తి గలదు. వీనిని ధరించుటవల్ల అనేక రుగ్మతలు మానును. పరిశుభ్రమైన రాగిపాత్రలో పదిపన్నెండు ప్రశస్త మైన రుద్రాక్షముల నుంచి ఉదకము పోసి యుంచి ఆయుదకమును త్రాగుచుండినయెడల అనేక వ్యాధులు కుదుగును.

8. స్త్రీలు వెలుపలనుండు మూడుదినములు వారిని తాకరాదని ప్రత్యేకముగ నుంచుటకు కారణ మేమనగా—బుతురక్తము మిక్కిలి దోషయుక్త మైనది. దానియందు విషవాయు సంబంధమగు సూక్ష్మజీవులు

వేలకొలది నుండును. సూక్ష్మ వస్తుదర్శినితో పరీక్షించునెడల ఇందలి యధార్థము స్పష్టమగును. జెలుపల నుండు స్త్రీయొక్క గాలి సోకినమాత్రాన గుమ్మడి పాదులను, సదాప చెట్టును, కొన్ని పూల చెట్లును తిక్షణమే వడిలి మరునాటికే చచ్చిపోవును. [ఈవిషయమును నేననేక సార్లు కనిపెట్టినాడను]. ఇకను ఆస్త్రీని తాకుటవలన గలిగెడి అనర్థముల నూహించుకొనవచ్చును. మతీయు ముత్తైనస్త్రీ నాల్గవరోజున స్నానమైన వెంటనే పనివిడ్డను కన్నారచూచినయెడల ఆవిడ్డను ముట్టుతెగులు కలిగి క్రమముగ చిక్కిపోవును. ప్రమాదముకూడ కలుగవచ్చును.

ఆర్యు లిట్టివిషయములను శాస్త్రసమ్మతముగ కనిపెట్టియే జెలుపలనున్నస్త్రీని తాకరాదనియు, ఆస్త్రీని ముట్టు మూడుదినములు ప్రత్యేకముగ నుంచవలెననియు విధించిరి. ఆర్యు లేర్పరిచిన నిబంధనలన్నియు శాస్త్రపరిశోధనతో సంబంధించినవిగాని మూఢ విశ్వాసములును, చాద సములుగావు. వార లేర్పరిచిన విధి విధానములన్నియు యథావిధిగ ననుష్ఠింపవలసినవేకాని త్రోసి వేయరాదు. అట్లైత్రోసివేయుటయే మూఢత్వమగును.

విద్యార్థులు: యోగాసనాలు

మదరాసులో ముత్తయి చెట్టియార్ హైస్కూలు ఆవరణలో కొత్తగా కట్టిన మందిరాన్ని తెరుస్తూ సర్ సి.పి. రామస్వామి ఆయ్యర్ మన బాలరకు నేర్పదగిన వ్యాయామాన్ని గురించి గమనార్హమైన ప్రసంగాన్ని చేసివున్నారు. క్రికెట్, హాకీ, ఫుట్ బాల్, టెన్నిస్ మొదలైన పాశ్చాత్య క్రీడలు ఉత్సాహాన్ని, ఆనోష్ఠ్యాన్ని పెంపొందించేవి అయినా మన తాహతుకు కొంచెం మించివుంటా యని వారు నిజం అరసినారు.

ఆ క్రీడలను విశాలమైన స్థలాలు కావలసి వుంటాయి. వ్యయ కారకమైన పరికరాలు కావలసి వుంటాయి. పైగా ఆ పరికరాలు ప్రాప్యికంగా విదేశాలనుంచి దిగుమతి అయ్యేవే వి వుంటాయి.

ఈ కారణాలచేత ఆ క్రీడలమీద మన బాల బాలికలకు మోజు పుట్టించడం ఆంత మంచిదికాదని ఆయన తలంపు. ఇక పోతే, మన బాలబాలికల ఆరోగ్యాభివృద్ధికి యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం నేర్పడం మంచిదని శ్రీరామస్వామి ఆయ్యర్ సలహా.

ఈ సలహా చాలా సమచితంగా వుండి సర్వులకూ శిశోధార్యం కాదని యున్నది. ఆసనాల విద్య మన ఆన్ని పాఠశాలలలోనూ ఆవలంబింప దగింది. శీర్షాసనమూ, ఉత్తాన, కూర్కాసనము మొదలైన కష్టతరమైన ఆసనాలు బాలబాలికలకు నేర్ప నక్కరలేదు.

అర్ధ పద్మాసనము, పద్మాసనము, సిద్ధాసనము మొదలైనవి అతీ సులభంగా అందరూ నేర్చుకోవచ్చు. ఆ ఆసనాలు వేసి ప్రాణాయామం అభ్యాసం చేస్తే మంచి ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. ముఖానికి మంచి తేజస్సు వస్తుంది. బుద్ధికి ఓజస్సు కలుగుతుంది.

ఇంతకూ ఈ వ్యాయామానికి విశాలమైన క్రీడాభారంగాలు అవసరం లేదు; వ్యయకరాలైన పరికరాలతో పని లేదు. కాబట్టి మన దేశంలోని పాఠశాలాధికారులందరూ ఈ సంస్కరణాన్ని కొనిరావడం విషయంలో దీక్షితులు క్రావాలి, (ప్రజామిత్ర)

ప్రకృతి జీవనముయొక్క ప్రాశస్త్యము

ఇప్పుడు 74 సం॥ వయస్సు - రోజుకు ఇరవై మైళ్లు నడవ గలరు, రాత్రిళ్లు కళ్లజోడు లేకుండా పుస్తకాలు చదువగలరు, శనగలు మొదలైన కఠిన పదార్థములు నమలుటకు దంతములు గట్టిగా నున్నవి. శరీరములో యే బాధలును లేవు.

చందూరి నారాయణమూర్తిగారి జీవితానుభవాలు

[పశ్చిమ గోదావరి భీమవరం కాపరస్తుడు చందూరి నారాయణమూర్తి జీవితము ఇప్పటివఱకు 74 సం॥] నాకు చిన్నతనములో తల్లిపాలు చాలనందున ఆవు పాలతో పెరుగుటకు అవసరము కలిగినది. అప్పటి నుంచి విరేచన బద్ధకమున్న ఆప్పు డప్పుడు జ్వరము వచ్చుటయు గ్రహణి విరేచనములవల్ల బాధపడుటయు కలుగుచుండెను. నాకు 14 సం॥ వయస్సు నంచే యీ అనారోగ్యస్థితిని కనిపెట్టి ఆ కాలముందు దొరకిన ఆరోగ్యశాస్త్రముల ననుసరించి వీలైనవరకు బాగ్యతగా నడచుకొనుచుంటిని. అయినను క్రమముగా 30 సం॥ వయస్సు వచ్చేవరకు లోపల రోగము వృద్ధియై దేహ ముందు అనేక బాధలు కలిగినవి. దేహము స్థూలమైనది. క్రొవ్వుపదార్థము యొక్కవై పొట్టపెరిగినది. అజీర్ణము విరేచన బద్ధకము అప్పుడప్పుడు గ్రహణి విరేచనములు శరీరములో అన్ని అవయవములలోను తిమ్మెరలు కలిగి చర్మము దట్టమై నడచినప్పుడు కాళ్ళు మడమలు నొప్పులు బయలుదేరినవి. బుద్ధికి మాంద్యము కలిగినది. చర్మము నందంతటను నల్లటి కోటింగు యేర్పడినది. సంతానము కలుగ లేదు. ఈ లోగా ఆయుర్వేద యీ నాని ఆలోపతి వైద్యశాస్త్రములు కొంతవరకు చదివి ఆ సంబంధమైన ఔషధములు భస్మములు లేహములు ఉపయోగించితిని, అయినను యెంతమాత్రము గుణము కనుపడలేదు. కాబట్టి ప్రపంచములో మరియొక చికిత్సావిధానము దొరకునేహానని వెదకుచుండగా ధవళేశ్వరములో నొక స్నేహితుని ద్వారా ఈ కూనే గారి నవీన చికిత్సా శాస్త్రము యింగ్లీషు ప్రతి దొరికి నది. ఆచికిత్సను అవలంబించి దేహారోగ్యమును పొందిన వారుకూడా తటస్థ మైరి. ఆ గ్రంథము చదివి క్రీ॥ ద్రోణరాజు జెంకటాచలపతిగారిని కలసికొని వారి సలహా ప్రకారము ఆహార నియమముతో తొట్టి స్నాన ములు చేయుచు ఆవిరిపట్టుచు శరీర వ్యాయామము రి

మాసములు చేసితిని. దేహ స్థౌల్యము పూర్తిగా తగ్గి పోయి వై బాధలన్నియు పోయినవి. బుద్ధిమాంద్యము పోయి చురుకుతనము కలిగినది. ఉదయమున 20 మైళ్ళు నడవగల శక్తికలిగి 9 మంది సంతానము కలిగినారు. ఈ చికిత్స మొదట గుంటూరు జిల్లా చిలకలూరు పేటలో ఆరంభించితిని. ఆ ప్రాంతముందు నేనొక ఉద్యోగములో పని చేయుచున్నందునను దివ్యమైన ఆరోగ్యము కలిగినందునను ఆ జిల్లాలో నర్సారావు పేట, సత్తెనపల్లి, పల్నాడు తాలూకాలలో యీ చికిత్సను వ్యాప్తముచేసితిని. 1901 సం॥లో కొన్ని కారణములవల్ల జయపురం యేజన్సీలో మరియొక ఉద్యోగములో ప్రవేశించి ఆ ప్రాంతములందు 20 సం॥ పనిచేసి ఆరోగ్యమును నిలబెట్టుకొని 1920 సం॥లో తిరిగి వచ్చితిని. అప్పటినుంచి ప్రకృతి చికిత్సావలంబకు లతో పరిచయము కలిగించుకొని అన్ని శిబిరములకు సభలకు వెళ్ళుచు నిరౌపధ వైద్య శాస్త్ర గ్రంథములను దొరకినన్ని చదువుచు నాకు తీరిక అయినప్పుడు దేశములో ప్రచారము చేయుచుంటిని.

రోగులకు సలహా నిచ్చుచు కొందరిని కేశవరం ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమమునకు పంపించుచుంటిని. గత సచత్వరము కోరాపుట్టి జిల్లాలో ప్రచారముచేసి ప్రకృతి పత్రికకు కొంతమంది చందాదార్లను చేర్చితిని. ప్రస్తుతము రోజుకు 20 మైళ్లు నడవగల శక్తి గలదు. రాత్రి కూడా కళ్లజోడు లేకుండా పుస్తకములు చదువగలను. శనగలు మొదలైన కఠినపదార్థము నమలుటకు పండ్లు దంతములు గట్టిగా నున్నవి. శరీరములో యే బాధలును లేవు.

చందూరి నారాయణమూర్తి,

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	శల		అనుభవయోగాభ్యాసము	శల	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరులకు	చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు	1 4 0	1 4 0
శుక్లస్పృహ	0 12 0	0 8 0			
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0	0 4 0			
బాలెంతోగము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
మధుమేహము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	చందాదారులకు	1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0			
వేదాంతము, ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	చందాదారులకు		2 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు
తామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు			17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
1. భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు
2. భాగము	0 8 0	0 5 0			

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.

అందరు వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు?

ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం -

అందరు వైద్యులుకావాలి - రోగాలుపోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబువ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0; ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2-0-0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

స చి త్రి స హ జ వై ద్య మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కౌమ్య సుఖముల కాసపడి వెనుజెంటునే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతిని అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమాతృము, ఊయ, కుఘ, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, నూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అఘః శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం||ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక ఉచితం.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర గ్రంథములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారితో ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సు ప్ర సి డ్ధ వై ద్య గ్రం థ ము న కు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D, D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు నూర్యకిరణ చికిత్స, కర్ణచికిత్స, యోగసిద్ధా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సుప్రసిద్ధ హాస్యము లనేకములు కాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికొబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజు గారి చే రచింపబడినది వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.

ఆహారమును గూర్చిన సమస్యల నన్నింటినీ గూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినీ గూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగిన గాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకు గాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రొత్త కూర్పు. స చి త్రి ము 34 అధ్యాయములు. 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రిపటము లిందు జేర్పబడి నూతన ఘక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహారి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సాహిత్య పుస్తకాల కేంద్రము, మద్రాసు

విషయ సూచిక .

ప్రకృతి	పుట
ప్రకృతి పద్యము	353
అహల చికిత్సా వాస్తవము	355
నెత్తురు కూస	360
సంకుకాగతు	366
ప్రకృతి వ్యాచారము	368
తాండవకృష్ణగారి ఉత్తరసాహిత్యము	369
సహజారోగ్యము	370
సఖి సంసారము	373
ప్రకృతి నైద్యమే అనాదిపైద్యము	377
బాలచేష్ట-(ప్రకృతిపైద్యము)	380

డి కం బ రు

1941



పంచరూప చందా

రూ 3-0-0

బై జి వా డ

ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్స గ్రంథములు		శల	వెల	శల	వెల
		ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశిత శైద్యం		4 8 0	3 8 0		
ప్రాథమిక ప్రభాకరం		2 0 0	1 8 0		
వర్ణచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైద్యముంజరి		0 6 0	0 4 0		
వర్ణశైద్యము		0 5 0	0 4 0		
సూర్యకిరణ చికిత్స		0 6 0	0 4 0		
జలచికిత్స గ్రంథములు					
తొట్టి శైద్యము		3 0 0	2 8 0		
లక్ష్యజలచికిత్స		0 12 0	0 8 0		
వైషియ జలచికిత్స		0 12 0	0 8 0		
తొట్టి స్నాననియమములు		0 6 0	0 4 0		
ధారాచికిత్స		0 4 0	0 3 0		
వేడినీటికాపు, ఉబ్బినపుచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
ఉష్ణపానము		0 6 0	0 4 0		
కూనేపూర్ణిబోధి		0 2 0	0 1 0		
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు					
నిర్విచారభావిజీవనము					
(కొన్నివిషయాలు)		1 8 0	1 0 0		
ఆహారము 1. భాగము		0 12 0	0 8 0		
డిటా 2. భాగము		0 4 0	0 3 0		
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు		0 12 0	0 8 0		
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు		0 6 0	0 4 0		
తేనీయ విషతుల్యము		0 6 0	0 4 0		
జంబీర చికిత్స		0 3 0	0 2 0		
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం		0 2 0	0 1 0		
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ		0 2 0	0 1 0		
అల్యూమినియంపాత్రలు		0 2 0	0 1 0		
భోజన విధానము		0 2 0	0 2 0		
దురభ్యాసఖండనములు					
తీవహింస		0 4 0	0 3 0		
అనుభవానందము		0 12 0	0 8 0		
మహారోగము		0 8 0	0 6 0		
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుగు		0 4 0	0 3 0		
కలుముంత - సారాపీపా		0 4 0	0 3 0		
కౌషధశైద్య మొకయూహాశాస్త్రము		0 4 0	0 2 0		
అరోగ్యవిషయక గ్రంథములు					
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?		0 2 0	0 2 0		
టీకాలనేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము		0 2 0	0 2 0		
వాగాకు ప్రమాదములు		0 0 3	0 0 3		
సామగ్రి విషయక గ్రంథములు					
స్వాభావికచికిత్సనియమములు		0 5 0	0 4 0		
అరోగ్యాదర్శము		0 8 0	0 7 0		
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు					
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి		0 5 0	0 4 0		
బాలక్రీడలు		0 3 0	0 3 0		
శిశుమాతల కొక సందేశము		0 4 0	0 3 0		
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ		0 3 0	0 2 0		
నీర్ణాయువు		0 0 6	0 0 6		
సుఖప్రసవము		0 0 6	0 0 6		
అరోగ్యతత్వము		1 0 0	0 12 0		
వివిధచికిత్స గ్రంథములు					
పురుటాలు		0 0 6	0 0 6		
ప్రకృతి అరోగ్య శైద్యము		1 4 0	1 4 0		
ప్రకృతి గృహశైద్యం		2 8 0	2 0 0		
దీని రోగచికిత్సాసారము		1 8 0	1 8 0		
ప్రకృతి చికిత్సార్థము					
1. భాగము		1 8 0	1 0 0		
2. భాగము		1 4 0	0 15 0		
3. భాగము		1 8 0	1 0 0		
4. భాగము		0 6 0	0 4 0		
5. భాగము		0 6 0	0 4 0		
6. భాగము		0 6 0	0 4 0		
7. భాగము		0 6 0	0 4 0		
ఉపవాసచికిత్స		1 0 0	0 12 0		
జఙ్ఘచికిత్స		0 10 0	0 8 0		
ధ్యానచికిత్స		0 8 0	0 6 0		
జంబీరచికిత్స		0 3 0	0 2 0		
యోగచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
సంవాహనచికిత్స		0 6 0	0 4 0		
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స		0 5 0	0 3 0		
వైద్యకచికిత్సాపద్ధతి		0 5 0	0 3 0		
జాగరణ చికిత్స		0 1 0	0 1 0		
నిశ్చయ శరీర పరిశోధన		0 4 0	0 4 0		

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0



విడి సంచిక
రూ 0-4-0

స హ జ వై ద్య స చి త్ర మా న వ త్రి క

సంపుటము 23 **బెజవాడ** సంచిక 12

డిశంబరు 1941

స్వ వి ష య ము

వం ద న ము లు :

ఈ సంచికతో తిరిగి యింకొక సంవత్సరము పూర్తియైనది. ఉచితముగా వ్యాసములు వ్రాసి యిచ్చిన లేఖకులకును, చందాదారులకును, యితరవిధముల మాకు తోడుపడుచుండిన మా అభిమానులకును శతనమస్కృత వందనములు, ముందుగూడా యిట్లే తోడుపడుచుండగల రని విశ్వ సింఛుచున్నాము.

యు ధ్ధ ము :

యుద్ధమువలన కాకితమునకు ప్రత్యక్షముగా కరవే యేర్పడినది. ఎంత వెలయిచ్చిననుగూడా కాకితము దొరక దేమో యని భయమగుచున్నది. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో పత్రికయొక్క ఆకృతి గాని మితిగాని వృద్ధిచేయు నవకాశము లున్నట్లు తోచదు. ఏదోవిధముగా దీపారాధన మాత్రమే చేయగల మనిషింఛుచున్నది. మీ రందరు తప్పక ముందుగూడా తోడుపడుటయే గాక బిక్కింక చందాదారు ఒకరిద్దరు కొత్త చందాదారులను చేర్చి పత్రిక జయప్రదముగా సాగింప గలుగుటకు తోడుపడ గోరెదము.

సంకల్పము :

'రోగమూ-మందు' అనే వ్యాసపరంపరకుతోడు సుఖసంసారమునకు సంబంధించిన వ్యాసములు గూడ రాగల సంవత్సరమున సాగించెదము. ఆహార చికిత్సా శాస్త్ర ప్రకరణములుగూడ ప్రచురింపబడును. రోగులకు సలహాలుగూడా ప్రత్యేకశృంగారతో వ్రాయబడును. ప్రతి చందా దారును యిట్టి సలహాకు హక్కుదారుడై యుండును. ప్రత్యేకము మేము చెల్లించనక్కర లేదు. అయితే యే చందాదారులైనను అట్టి సలహా సంవత్సరములో ఒక్కతూరి మాత్రమే పొంద న ర్హుడై యుండును. కొన్ని రోగములనుగూర్చి ప్రత్యేకముగా చికిత్సాభాగమునకు

సంబంధించిన వ్యాసములుగూడ నుండును. గడచిన సంవత్సరము నందుకన్న రాబోవు సంవత్సరమున పత్రికలోని విషయములు యింకను ఆకర్షణవంతముగా నుండుననిమాత్రము చెప్పగలము.

పంజాబు ప్రభుత్వము :

1941 సంవత్సరము యేప్రియల్ నెల 'ఇండియన్ నాచురోపాత్' పత్రికలో 'సేనింగ్ లైఫ్' అనే వ్యాసము డా. ఎల్ మర్ లీ, యం. డి. గారు రచించిన దానిని యెత్తి ప్రచురించితిమి. ఇనలాంతు గురువునకు ఆరోగ్యవిధులు తెలిసియుండక పోవుటవలన మరణకాలమున చాల బాధపడియుండెనని యందు వ్రాయబడియుండెను. అందులోని భాగములు ఇనలాంతు తాపలంబకులకు హితవుగా నుండవని మహమ్మదీయు లొకరు వ్రాసిన వ్యాసమును 1941 జూన్ నెలలో ప్రచురించితిమి.

పంజాబు ప్రభుత్వమువారు మొదటి ఫర్మానాలో 1941 సం॥ యేప్రియల్ సంచికలను స్వాధీన పరచుకొనుటకు తీర్మానించిరి. ఇప్పుడు 1941 సం॥ 'ఇండియన్ నాచురోపాత్' పత్రికనే నిషేధించిరి. ఇంకను ముందు యెట్లు జరుగునో తెలియదు.

మద్రాసు ప్రభుత్వము ఆరోగ్య శాఖవారి రిపోర్టు :—

1940 సంవత్సరము తాలూకు ప్రభుత్వపు రిపోర్టు వెలువడినది. దేశీయుల ఆరోగ్యమేమియు వృద్ధికాలేను. శిశుమరణములున్నూ తగ్గక 'వృద్ధినే పొందినవి. అంతకాలము ఆరోగ్యశాఖ వారికి నిజమైన ఆరోగ్య నియమములు తెలియవో అంతకాలము యీ పరిస్థితు లిట్లే యుండును. ఒక్క టీకాలు వేయుటవలన మాత్రమే యెన్నో దైహిక, మానసిక వ్యాధులు కలుగుతవనే సంగతి రాయల్ కమిషన్ లోని మైనారిటీ కమిటీవారే గాకుండా, ఆండ్రోస్ రోవెన్ట్ కమిటీ రిపోర్టు వ్రాసిన నుప్రసిద్ధులగు డాక్టరులుగూడా నిర్ణయించి యుండిరి. టీకాలవలన క్షయ, కుష్టు, సవాయి, పిచ్చి, ఉన్నాదము, మూర్ఛ, పక్షవాతము మొదలగు వ్యాధులేగాక అసంఖ్యాకములగు నాడీవ్యాధులును గలుగునని తీర్మానించి యుండిరి. ఏదేశములో టీకాలు పుట్టినయ్యో ఆ దేశస్థులకు టీకాలు నిర్బంధముకాదు. కాని మన దేశాని కా పీడ యింకను వదలలేదు. పైగా యిక్కడ టీకాలు నిర్బంధముగా వేస్తారు! ఒక సారిగాదు! మనిషి యెన్ని పది సంవత్సరములు జీవిస్తాడో అన్ని సారులూ నిర్బంధముగా టీకాలు వేస్తారు!!! ఇంతకన్న ఘోరం యే దేశములోనూ లేదు. టి. యస్. యస్. రాజ్ గారి అనుగ్రహమువలన ప్రజలకు బుద్ధిలేకపోవుటవలన, తమ లెజిస్లేచరులను తాము నడుపుకొనజాలని యనమర్థతవలన లభించినది.

ఇంతకన్న ఆరోగ్యశాఖవారు చేస్తున్న ఘనకార్యము లేమున్నవి? ఇందుకై వెచ్చించుచున్న లక్షలాది ద్రవ్యములో ప్రతియొక్క పైసయును ప్రజల ఆరోగ్యమును భంగపరచుటకు వినియోగ పడుచున్నది.

ఆరోగ్యశాఖ అంటే అప్రయోజకు లున్న దేశస్థుల నిఘంటువులో అనారోగ్య మని వ్రాయబడి యుండును కాబోలును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(కా పీ రై టు)

8. ఆమ్ల ఆహారములు —

క్షారాహారములు

మనము తిను ఆహారములు అన్నియు 2 ప్రధానభాగములుగా విడదీయవచ్చును. (1) ఆమ్లాహారములు (2) క్షారాహారములు. ఆరోగ్యవంతుని దేహమునందు గల ధాతువులన్నిటి యందును కలిసి నూటికి 80 భాగములు క్షారములును 20 భాగములు ఆమ్లములును అయి వున్నవి. అందువలన మనము తిను ఆహారములను సాధ్యమైనంతవరకు యీ దామాషాలోనే తినుట మంచిది. ఇందుకు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధయు పదార్థములకు సంబంధించిన విజ్ఞానమును అవసరమై యున్నది. అయినను మానవునియొక్క దైహిక, మానసిక ఆరోగ్యమునకును, సౌష్ఠవమునకును, మనము తిను ఆహారము ప్రధాన కారణము. అందువలన ఆహారమును గురించి మనము ఎంత శ్రద్ధ తీసుకొనిన అంతమంచిదని వేరుగా చెప్ప వనిలేదు. సామాన్య మానవులకు యీ శాస్త్రము కొంచెము తికమకగా కనుపించవచ్చును. మన ఉన్నతికి తోడ్పడని ఎన్నో శాస్త్రములను మనము నిత్యమును అధ్యయనము చేయుచునే యున్నాము. శుద్ధ అబద్ధములని ఎరిగియును ఎన్నో నవలలను, నాటకములను చదువుచునే యున్నాము మీనా బలారోగ్యముల కొరకు, సుఖశాంతుల కొరకు దేశముయొక్క అభ్యుదయము కొరకు, జాతియొక్క సౌష్ఠవము కొరకు, ప్రతివారును ఆహారమును గురించిన శాస్త్రము తప్పక

చదువవలసి యున్నది. ఇందువలన తన దేహమునకు ఏ పదార్థము మేలుచేయునో, ఏ పదార్థము మేలుచేయదో తెలిసికొని ఉపయోగించు కొనగలడు.

ఆమ్లమును వృద్ధి చేయు ఆహారము లేని యనగా?

1. అన్ని ధాన్యములలోను నుండు పిండిపదార్థములు. తవుడు తీసివేసిన ధాన్యముల యందు యీ గుణము ఎక్కువగా నుండును.
2. మాంసము, చేపలు.
3. కొవ్వుపదార్థములు అనగా జంతువుల నుండి తీసిన కొవ్వు, గింజలనుండి విడతీసిన నూనెలు; అయితే వెన్నయందీ దుర్గుణము లేదు. కాని ఎవరును 5 తులములకు మించి వెన్నను తినకూడదు.
4. గుడ్డు, జున్ను.
5. ఎండించిన చిక్కుడు. అనువులు, బటానీలు మొదలగు పప్పుపదార్థములు.
6. అన్నివిధములగు మిఠాయిలు, హాల్వాలు, నిలువవస్తువులు.
7. సారాయి మొదలగు పానవస్తువులు.
8. గంధకపుపొగ తగిలిన ద్రాక్ష, కిసిమిసి మొదలగు ఎండుపండ్లు.
9. తెల్లచక్కెర.
10. సోడా లిమినెడు మొదలగు పానములు.
11. కాఫీ, టీ, కోకో, చాఫోలెట్.
12. జీడిపప్పు, వేరుశనగ.

క్షారాహారము లేవనగా

1. పిండిపదార్థములలో దుంపకూరలు, అరటి, గుమ్మడి, వంకాయ మొదలగు కాయ గూరలు.
2. పాలు, మజ్జిగ.
3. సోయాబీన్సు, కొబ్బరి, సీమబాదం, అక్రోటు పిస్తా, సారపప్పు, చెల్ గోజా.
4. అన్ని కూరగాయలు, అన్ని పండ్లు, పండ్ల రసములు.
5. తేనె.
6. చెక్కలతో కలిపి వండిన బంగాళా దుంపలు. ముందు ప్రకరణములలో వివిధ జాతుల ఆహారములను వాటి యొక్క గుణములను వివరించుచున్నాము.

ఆహారమును గురించిన పరిశోధనలనేకములు జరిగినవి. ఆపరిశోధనల ఫలితముగ మనము తిను ఆహారమునందు నూటికి 80 భాగములు ఊరకర ఆహారములుగా నుండవలయునని తేలియున్నది. ఈవిషయము నెరిగియుండి రోగము కలిగినప్పుడు తమ దేహమున ఊరసంపద తగ్గిపోయినదని గుర్తించి చికిత్స చేసికొనుట మంచిది. మన దినచర్యయందు మన దేహము నందలి ఊరసంపద వినియోగపడితరిగిపోవుచుండును.

ఉదాహరణము:—ఎముకల యందును, పన్నుల యందును ఉండు కణములు స్థిరమైనవి గనుక పోనిని మార్చవలసిన అగత్యముండదు. కాని రక్తమునం దున్న ఇనుము మనము పీల్చు ప్రాణవాయువును ఆకర్షించి రక్తమునందు చేర్చి ఆ ప్రాణవాయువును రక్తాభిసరణ కాలమున దేహమునందలి వివిధ అవయవములకును పంచిపెట్టును. 160 ప్లూ తూకము

గల ఒక మనిషి దేహమునందు 12 ప్లూ రక్తముండును. అందు దాదాపు 50 గ్రెయిన్ల ఇనుముండును. ప్రతి హృదయ స్పందనమునందును 6 అవున్సుల మురికిరక్తము హృదయము నుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి శుద్ధి పొంది హృదయములోనికి వచ్చి ధమనులలోనికిని కేశనాళికలలోనికిని ప్రవహించుచున్నది. అందువల్ల 50 గ్రెయిన్ల ఇనుము హృదయకోశము గుండ దినమునకు 2,880 తడవలు ప్రవహింపవలసి యున్నది. అనగా 20 ప్లూ ఇనుము హృదయమునుండి బయలుదేరి దేహమునం దంతటను ప్రయాణము చేయుచున్నది. ఇట్లు ప్రయాణము చేయుటలో ఆ 50 గ్రెయిన్ల ఇనుము 20 ప్లూ తూకము గల రక్తము బరువును నడుపవలసి యున్నది. అందువలన ప్రతిదినమును కొంత ఇనుము హరించిపోవుచున్నది.

ఇట్లే ఒక్కొక్క సేంద్రియలవణము తరిగి పోవుచుండును. ఈ సంగతులు మనకు తెలిసియున్న యెడల ప్రతిదినమును ఊరవర్ధకములగు ఆహారములను ఎక్కువగా తిందుము.

రోగులకు పథ్యముపెట్టుటలో ఏవో కనుబడిన వస్తువునెల్ల పెట్టిన వారికన్న సీమముగా పెట్టిన వారికి ఎక్కువ తొందరగా రోగము నివారణ మగును. రక్తమునందును, దేహమునందును గల ఊరసంపద వృద్ధి యగును. దేహతత్వమునందు విడిపోయిన సామరస్యము తిరిగి చేరుకొనును. దేహమునందు బలారోగ్యములు కలుగును.

నేను అనేకరోగములయందు అన్నమును మాన్పించి కొన్ని వారములు వరుసగా పండ్లను, కూరగాయలను ఇచ్చిచూచితిని. దాని

వలన ఎంతయేని మేలు జరిగినది. నూటికి 80 భాగములు వరి అన్నమును, 20 భాగములు ఇతర పదార్థములను బెట్టినప్పుడు ఎన్నివిధముల ప్రకృతి చికిత్స చేసినను రోగము నయమగుట కెంతో కాలము పట్టెడిది. అందువలన ఆస్తుకర ఆహారములను ఎప్పుడును ఎక్కువగా యివ్వరాదు. అట్లు ఇచ్చుటవలన రస, రక్త మాంసాది ధాతువులయం దుండునట్టి క్షారసంపద తగ్గిపోవును; అందువలన శరీరము వ్యాధిగ్రస్తమగును.

కనుక మనము తిను ఆహారమును 5 భాగములుగా భాగించి అందు నాలుగు భాగములు క్షారకరపదార్థముల నుండియు, ఒక భాగము ఆస్తుకర పదార్థము నుండియు ఎన్నుకొని తినవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన రోగములు రాకుండ మానుటయేగాక కాలిక వ్యాధులన్నియు సులభముగా నివారణమగును. ఇట్లు చేయుటకు యీ క్రిందివిధము అవలంబింపవచ్చును. ఉదయము పండ్లు, లేక పండ్లు పాలు—మధ్యాహ్నము అన్నముగాని రొట్టెగాని కూర, మజ్జిగతో జేర్చి తినుట—రాత్రికి అన్నము, కూర, మజ్జిగ కాని, రొట్టె పండ్లు గాని లేక పండ్లు మజ్జిగ కాని ఇంకొక విధముగా కూడ తినవచ్చును. ఉదయము 9, 10 గంటలకు మధ్య అన్నము, కూర, మజ్జిగ, లేక రొట్టె, కూర, పాలు. మధ్యాహ్నము 3 గంటలకు పండ్లుగాని, పండ్లు మజ్జిగ గాని, లేక పండ్లు పాలుగాని సాయంత్రము రొట్టె, కూర, పాలు గాని, అన్నము, కూర మజ్జిగ కాని, కొబ్బరి, పండ్లు గాని, పండ్లు, పాలు గాని, రొట్టె, పండ్లు గాని.

బలవంతులైనచో మొత్తపు భోజనములో

6 వ వంతుకు మించకుండా పప్పు కూడ తినవచ్చును. ఇట్లు చేసిన యెడల నిత్య భోజనములో పొరపాటు రానేరదు. కూర అన్నచోట, ఒక ఆకు కూరయు, ఒక కాయ గూర అని అర్థము. దుంపకూరలు తినిన పూట ఆకు కూరలుకూడ ఎక్కువగా తినవలయును.

కొందరికి పప్పు పదార్థము లెక్కువ యిష్టముగా నుండవచ్చును. ఇంకొకనికి మాంసాహారమునందు ప్రేమ. వేరొకనికి రోజునకు 4 సార్లు కాఫీత్రాగుట ఇష్టముండవచ్చును. మిఠాయిల ఇష్ట అయిష్టములతో ప్రకృతికి సంబంధములేదు. ఆరోగ్యము నిచ్చునట్టి ప్రకృతి సిద్ధమైన ఒక నడత యున్నది. ఆ బాటకు ఒక అడుగు తప్పి నడిచినను ప్రకృతి ఊమింపదు. అందువలన శాస్త్రీయమైన బాటను నడచుటకే ప్రతివారును ప్రయత్నింపవలెను. ఏదైనను ఒక వస్తువునందు అత్యంత ప్రేమగల వారు ఆ వస్తువును చాలా మితముగా తిని తిరిగి క్షారవంతమైన ఆహారమును తినుటకు శ్రద్ధ తీసుకొనవలయును. ఇట్లు చేసినప్పుడు దేహమునందలి క్షారసంపద వృద్ధి పొంది దేహమునకు కావలసిన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము కలుగును. చేయని యెడల రక్తము ఆస్తుపదార్థములతోను, విషపదార్థములతోను నిండిన ఆహారసారమును దేహము యొక్క వివిధ భాగములకును గొనిపోయి దేహమునందు ఆసంఖ్యాకములుగా నున్న కుటికలను రోగగ్రస్తముచేయును.

9. ఆహారసమేళనములు.

ఒక గాజుగొట్టములో విరుద్ధస్వభావములుగల 4, 5 విధములగు ద్రావముల సుంచినప్పుడు

అవి అన్నియును కలిసి ఎట్లు రాసాయనికపు మార్పును పొందునో అట్లే మనము తిను వివిధ స్వభావికమగు ఆహారపదార్థములుగూడ ఒక దానితోమరియొకటి కలిపిననుమాట జ్ఞప్తియందుంచుకొనునెడల విరుద్ధ స్వభావము గల పదార్థములను ఒకేతూరి కలిపి తినకూడదనుమాట సులభముగా గ్రహింప గలము.

1. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థములు, ఒకే తూరి కలిపి తినకూడదు. ఏమనగా మాంసకృత్తు జీర్ణమగుటకు పుల్లని జాతర రసము కావలసి యున్నది. పిండిపదార్థముతో కలిపి తినినప్పుడు జీర్ణాశయమునందలి జాతరరసము నందలి పుల్లదనము మనము తినిన పిండిపదార్థముతో కలిసి పలుచబడును. అందువలన మాంసకృత్తు జీర్ణమగుటకు ఆలస్యము అగును. ఈ లోపల పిండిపదార్థము జీర్ణాశయమునందు పులిసిపోవును. అందువలన సారాయి వంటి ఒక ఘాతైన పదార్థము తయారగును. ఈ పదార్థము జీర్ణకోశములో ఎక్కువ కాలము నిలిచి యుండుటవలన జీర్ణాశయపు ఆవరణ గోడల నంటియుండు ఆమత్స్యచము (Mucous Membrane) దహించి పోవును. ఇందువలననే నోటిపూత, నంజు పొక్కులు, నర్పి మొదలగు వ్యాధులు కలుగును. ఇది యును గాక జీర్ణకోశమునందు సారాయముగా తయారైన అన్నసారము రక్తములో కలిసినప్పుడు అది నాడులయందును కుటికలయందును ఉద్రేకమును కలిగించును. దేహము నందలి క్రూరసంపదయును తగ్గిపోవును. కనుక మాంసాహారమును తినదలచినవారు పిండి పదార్థముతో కలిపి తినరాదు. శాక సంబం

ధములగు పప్పు పదార్థముల నైనను రోగ గ్రస్తులగు వారు అన్నము రొట్టె మొదలగు పిండి పదార్థములతో కలిపి తినరాదు. బల శాలు రైనవారు మితముగా పప్పు చేర్చుకొని తినినప్పుడు అపకారము చేయదు. ఏమనగా, శాకసంబంధమైన మాంసకృత్తు జీర్ణమగుటకు జంతుసంబంధమైన మాంసకృత్తుకు పట్టినంత తీక్షణమగు జాతర రసము అవసరములేదను విషయము అనుభవముమీద తెలియుచున్నది.

2. పిండి పదార్థములతో కలిపి పుల్లని పదార్థములను తినకూడదు. ఎందువలన ననగా పుల్లని పదార్థములతో కలిపి తినినప్పుడు నమలుటకు వీలుండదు. నమలబడని పిండిపదార్థము జీర్ణకోశములో చేరినప్పుడు అది యందుండి త్వరగా వెడలిపోక నిలిచిపోవును. అది అచట పులిసి మందమగును (Ferments), ఇట్లు మందము పొందిన అన్నసారము రక్తములో కలిసినప్పుడు అది పైనమ్మేళనమువలెనే ఆపత్తును కలిగించును. అయినను ఆహారమునకు ఒకింత రుచి కలిగించుటకు చేర్చబడిన స్వల్ప పరిమితిగల పులుపున కిది అన్వయించదు. అనగా ఘాతైన పులుపు తినకూడదు. స్వల్పముగా పులుపుచేర్చిన కూరలను తినవచ్చును.

3. రెండు పిండిపదార్థములను కలిపి తినకూడదు. ఎందువలన ననగా పిండిపదార్థములు ఆమ్లకర ఆహారము లోనివి. అవి జీర్ణము అగు కాలము, పరిమితుల యందును తేడాయున్నది. రెండు విధములగు పిండిపదార్థములు తినినప్పుడు ఎక్కువ తినుటయును సంభవించును. అందువలన ఆ పదార్థము జీర్ణకోశములో ఎక్కువ కాలము నిలువయుండును. అందు

వలని ఆపదలు 1 వ సమ్మేళనములో చెప్పబడినవి.

4. రెండు విధములగు మాంసకృత్తులను లేక పప్పు పదార్థములను ఒకేతూరి తినకూడదు. ఇందువలన కలుగు ఆపదలు 1 వ సమ్మేళనము నందువలనే కల్గును. దేహమునకు మాంసకృత్తు చాల కొద్దిగా మాత్రమే తినవలెను. కాని రెండు మాంసకృత్తులను తినినప్పుడు మనము తప్పక ఎక్కువగానే తిందుము. అందువలన కలుగు ఆపదలు యిదివరకు మాదిరివే, అన్ని మాంసకృత్తుల యందును ఉండునట్టి మూలద్రవ్యములు సమానమే అయినను వాని యొక్క పరిమితియు నిర్మాణము యొక్క రీతియును భేదించియుండును. అందువలన గూడ జీర్ణక్రియ యందు తేడాలు కల్గును.

5. రెండు మూడు విధములగు చమురుపదార్థములను ఒకేతూరి తినకూడదు. అట్లుతినినప్పుడుకూడ 4 వ విషయమున చెప్పిన ఇబ్బందులే కలుగును.

6. పుల్లనిపండ్లతో కూడ ఆకుకూరలను తిన

కూడదు. అట్లు చేసినప్పుడు అపానవాయువులు కల్గును.

7. పిండిపదార్థములతో కాయగూరలను ఆకుకూరలను కలిపి తినవచ్చును.

8. పిండిపదార్థము గల కూరలను పిండిపదార్థము లేని కూరలతోను తీయని పండ్లతోను పిండిపదార్థములతోను తినవచ్చును.

9. పాలను అన్నముతోను రొట్టెతోను జావతోను గూడ కలిపి తినవచ్చును.

10. పండ్లు పుల్ల గానున్నను, తీయగానున్నను పచ్చిగా నున్నను, ఎండు వైనను వానితో పాలనుగూడ పుచ్చుకొనవచ్చును.

యుక్తమైన విధమున ఆహారములను చేర్చి పుచ్చుకొనినప్పు డవి సులభముగా జీర్ణమగును. రక్తాది ధాతువులయందు రోగ నిరోధక శక్తిని, రోగనివారణశక్తిని కల్గించును. దేహమునందలి ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందును. కలుపకూడదని చెప్పిన పదార్థములను గలిపి తినినప్పు డవి తప్పక రోగమును కలిగించును.



NATURE CURE BOOKS FOR SALE

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncocked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	A.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of Eye Treatment	1	0	0

Apply to ;—

Prakriti Karyalaya Trust,
Bezwada



నెత్తురు కూడు

(స ద్గ తి)

కో ట శ్రీ రా ము లు

మూడోపడిలో పుట్టిన బిడ్డ మురిపెంగదా! ఇద్దరు భార్యలయిన తరువాతది ముద్దుభార్య గదా! తన ఆస్తికంటె వారసత్వపు హక్కుతో వచ్చిన ఆస్తి ఆమూల్యంగదా! ఇక చూడండి ఈస్థితిలో ఉన్న శీతయ్యనాయుడుగారి జీవితం. పుట్టి పెరుగుతూ, పెరుగుతూ పోయిన పిల్లల కోసం ఏడ్చి ఏడ్చి లోతుకుపోయిన కళ్లు ఇప్పుడు గదా రెప్పలు కప్పలేనంత విశాలాలయినై. పిల్లలో పిల్లలో అని ఏడ్చిననోరు పేరన్నా! అని ఈనాడుగదా పిలుచుకోగలిగింది.

“పుత్రీగాత్రీ పరివ్యంగ సుఖంబు చేకురునె, ముక్తాహార కర్పూర సాంద్రీపరాగ ప్రసరంబు చందనము, చంద్రజ్యోత్స్నయన్” అని చదువుకున్న చిన్ననాటినుడి నేటికీకదా అర్థమై నాయనా! అని కౌగలించుకోగలిగింది.

ఇక పేరన్న కేంతక్కువ? ‘ముదురు వయస్సులో పుట్టిన బిడ్డ ముందు తరాలకు కీర్తి తెస్తా’డని పెద్దలు చెప్పే ఉన్నారు. దానికి అనుగుణంగా పేరన్న బాల్యం ప్రారంభించడం.. అయిపోయింది.

శీతయ్యగారి పేరయ్య అందరికీ అల్లారు బిడ్డయినాడు. పిల్లలు చిరితిండికి వెంపరలాడుతారుగా! అందులో పేరయ్య కేం తక్కువ. చుట్టూ బంధుగులే.

పిల్లలకు అనారోగ్యమూ సహజమే. పేరన్న మాత్రం పిల్లవాడుగాదూ! అనారోగ్యం అజీర్ణంగా మారింది. శీతారామయ్యనాయుడు గారు శేషాచార్యులుగారి తండ్రిగారితో సంప్రదించి ఎంత వ్రయమైనా సరే పట్నం

తీసుకు వెళ్ళమన్నా వెడతానన్నాడు. ఆచార్యులుగారు వృద్ధవైద్యులు గాబట్టి తమ అనుభవాన్ని జోడించి యితరాహారం ఆపించి మేకపాలు యిప్పించమని సలహా యిచ్చారు. నాయుడుగారికి వారియందు అభిమానము, విశ్వాసం మొండు గాబట్టి తప్పక అట్లాగే చేస్తా మన్నాడు.

మంచి రోజు చూచి వైద్యం ప్రారంభించారు. కి నెలల క్రిందట దొడ్లలో ఈనిన మేక నొక దాన్ని చూచి దాని పాలు పేరయ్యకు ప్రారంభించినారు. కర్మ పరిపక్వం అయితే నేం, వస్తుగుణం అయితే నేం, ఆరోగ్యం గలిగి రోగనివృత్తి అయింది. పేరయ్య ఆరోగ్యం పొంది ఏ డెనిమి దేండ్ల కుర్రవాడయి కేకిన లాడుతూ దొడ్లమ్మటి దోవలమ్మటి గెంతటం ప్రారంభించాడు.

పాలిచ్చి పెంచినదిగాబోలు తల్లిని ప్రేమించి నట్టుగానే ఆ తల్లి మేకని ప్రేమించటం ప్రారంభించాడు. ఆ మేకపిల్లా తనూ, ఆ తల్లి మేక, భాగస్వాము లన్నట్టు ఆ చిన్నపిల్లవాడు ఆ మేకపిల్లతో ఆడుకుంటాడు. తన పాలలో భాగం తన పిల్లకీ ఆ పిల్లవాడికీ చెరి సమానంగా ఉందిగాబట్టి ఇద్దరూ తన మంతానమే నన్నట్టు ఆ తల్లి మేకకూడా చూస్తుంది.

దొడ్లో మంచిగడ్డి కనపడితే దానిని ఏరి తీసుకొచ్చి తల్లి మేక నోటికందిచ్చి పోతాడు పేరన్న. పొద్దున్నే దొడ్లో కనబడటంతోనే “రా! రా! చెంబు తెచ్చుకుని పాలుపిండించుకో, నా మేకపిల్లనుకూడ తీసుకురా!”

అన్నట్టు అరుస్తూ గుంజదగ్గర గుంజుకుంటుంది తల్లి మేక.

“అమ్మదగ్గర పాలుతాగేందుకు రా! రా!” అని పేరన్నను కేకేస్తున్నట్టు పొద్దున్నే దొడ్లోను, యింట్లోనూ అరుచుకుంటూ తిరుగుతుంది మేకపిల్ల. తల్లి తీసిచ్చినపాలు తాను త్రాగి మేకపిల్ల తాగేవరకూ కూర్చుని దాన్ని ఆడుకునేందుకు తీసుకళ్ళేవాడు పేరన్న.

పూర్వం తిన్నవాటికంటే రుచిగా ఉండటం చేతనో, తృప్తిగా ఉండడంచేతనో పేరన్న ఆ మేకపాలమీద రుచి మరిగి తల్లి యిచ్చే యితర తినుబండారాల్ని ఏసించుకోటం ప్రారంభించాడు. పిల్లవాడు దృఢంగానూ చురుగ్గానూ తిరగటం ప్రారంభించాడు.

ఆ మేకపిల్లతో పనులదొడ్లో తిరుగుతూఉంటే యింకో లేగావుదూడ సహవాసమైంది. దాని తోపాటు ఆ దొడ్లోపుట్టిన జాగిలాయి కుక్కపిల్లకాటి స్నేహితుకట్టింది.

నాయుడుగారు ఊరికే మా పేరయ్య గొడ్డ దొడ్లోపడి కొట్టుకుంటున్నాడనే మాటే తోస్తుందిగాని ఆ నోరులేని పశువులతో నేస్తం గట్టి ఆటలు మరిగినట్టు గుర్తించుకో లేకపోయాడు.

ఆడుకొనేందుకు ఇంకా యితర పిల్లలకోసం చూడకుండా తనతోపాటు ఆ దొడ్లోపుట్టిన ఆ పశువుల పిల్లలతో తన ఆటలు సాగించటం ప్రారంభిస్తాడు.

ఆటల్లో ఏదయినా పేరన్న అన్యాయం చేసినట్టు తోచిందాఅంటే ‘నాకేందుకులే అన్యాయం సిత్ర నాశనంఅవుతుందిలే’ అన్నట్టు లేగదూడ ఊరుకునేదిగాని మేకపిల్ల మాత్రం

“నీకు తెలుసునా? నే నసలే పుచ్చ రెండుబద్దల యినా సరే కట్టించుకున్నా యుద్ధమాడి చావో బ్రతుకో తేల్చుకునేదాన్ని” అనే ధీరత్వాన్ని చూపిస్తూ వెనుక కాళ్ళమీద నిలబడి తల ఒడ్డిగిలపెట్టి పోటీ యిచ్చేటట్టు లేచేది. జాగిలాయి మాత్రం “నువ్వేంచేసినాసరే నేను నీ పక్షమే నన్నట్టు” తో కాడించుకొంటూ విశ్వాసం చూపేది. చివరకు పేరన్న వాటిని సమాధాన పరచుకొని యింటికి తీసుకొచ్చేవాడు.

వాకిట్లో ఆడుకుంటూ ఆలస్యంగా వస్తే పెద్ద మేకపిల్ల మేకబళ్ళు నాకుతూ “రా! నాయనా! బజారు దాటిపోకేం” అని చెప్పినట్లు అరిచేది. పేరన్న యింతలో మేకపిల్లని వెతుక్కుంటూ తల్లి మేక దగ్గరకు వచ్చేవాడు. తల్లి మేక పేరన్ననుకూడా నాకుతూ “దొడ్లోనే ఆడుకోండేం” అనే భావాన్ని చూపేది. జాగిలాయిపిల్ల తోకముడ్డిక్రింది కిరికించుకొని వెనక కాళ్ళమీద కూర్చొని దూరంగా ఉండి యిదంతా చూస్తూఉండేది.

తల్లి మేక అటు జాగిలాయి వేపుచూస్తూ “నీ పసలే మాంసంతినే దానివి. నీకు ఊరికేనే విసుగూ కోపం వస్తుంది. మా పిల్లలతో ఊరికే ఆడుకోగాని కరవకేం” అని బ్రతిమాలుకున్నట్టు నెమ్మదిగా అరిచేది.

పాలుతాగి మేకపిల్ల ఎగురుకుంటూ తల్లి దగ్గరనుంచి గెంతుకుంటూ బయలుదేరేది. “మీ అమ్మ కరవొద్దంది కనుక కరుస్తా - కరుస్తా - నంటూ ఆటకాయితనానికి మేకపిల్ల కాళ్ళు కరుస్తూ జాగిలాయి పరుగెత్తేది. ఇంతలో స్నేహితులకోసం వెతుక్కుంటూ లేగావు దూడ వచ్చి కలుసుకునేది. ఈసంతో

షంలో యితర స్నేహితులెవ రొచ్చినా విని పించునేవాడే కాదు పేరన్న.

తను ఏం తిన్నా తక్కిన స్నేహితులుకూడా అది తినాలిసిందే. ఈ విధంగా తనకూ, తన దొడ్లో పుట్టిన పశుసంతానానికీ ప్రేమ సంబంధ మేర్పరుచుకొని తోటి పిల్లలతో మెలగినట్లు మెలగుతూ, మాటాడినట్లు మాటాడుతూ పది ఏళ్ల ఆయుస్సు పూర్తి చేసుకున్నాడు పేరన్న.

ఆ స్నేహితుల మధ్యనున్న మైత్రిగాని ప్రేమాతిశయములుగాని శీతయ్య నాయుడు గారికిగాని యితరులకుగాని తెలియబడ కుండా గూఢంగా సాగిపోతోంది.

II

శీతయ్యనాయుడుగారి బావమరిది కుటుంబంతో సహా ఉత్తరదేశంకి నెల్లటిక్కట్టుమీద తిరిగి తిరిగి యింటికిపోతూ బావగార్ని చూట్టానికి దిగాడు. వీరికుటుంబం వారికుటుంబం బహు సరదాగా ఆరోజు గడిచారు. పేరయ్య మేనమామ కొడుకు పట్నంలో తాను చూచిన మేడలు, సముద్రం, జంతువులు, వాటిని గురించి పేరన్నతో చెప్పటం ప్రారంభించాడు.

పేరన్న అవన్నీ అప్పుడప్పుడు చూడా లనుకున్నాడు. మా నాన్నతో వెళ్లి అవన్నీ చూస్తానని సంబరాలు పడ్డాడు. నాయుడు గారి బావమరిది కుటుంబానికి ఆ ఊళ్లో బంధుగు లందరు విందులు చేశారు! పేరన్న యింటిమాటే మరిచి బంధుగులిళ్లలో విందు లారగిస్తున్నాడు.

శీతయ్యనాయుడుగారు చాకలి బ్రహ్మణ్ణి లిచి “ఒరేయ్! నువ్వు వీరడూ కలిసి దొడ్లో

కరివటని తియ్యండిరా - యివాళ్ల విందులో పులావ్ చేయించాలని” చెప్పాడు.

ప్రకృతికి ఆసామి “ఒరేయ్! నీకడుపు కాలా! ఆ బర్రెను అట్లా కొట్టి చంపకురా” అని పోగా... కనుకుంటున్నాడు.

“సీమొదలారా! రా రా!” అని వీరడు బ్రహ్మణ్ణి పిలిచాడు.

మేకని దొడ్లోకి పిడకల గుడికె వేపుకు తీసుకు వెళ్లాడు. జాగిలాయి ఎందుకబ్బా మామేకని యిట్లా తీసుకెళ్తున్నారని దానివెంట వెళ్లింది. దొడ్లోంచి గిత్తదూడ యిదంతా చూడొచ్చింది.

యేటని క్రిందిపడేసి వీరడు మీదెక్కి కూర్చున్నాడు. బ్రహ్మణ్ణు చురక తిత్తీసి తాటాకుల మీద పెట్టాడు. “చూస్తారేం! పేరన్నను పిలుచుకురండిరా!” అన్నట్లు మేక అరుపు పెట్టింది.

“పేరన్న ఎక్కడ? పేరన్న ఎక్కడ?— అంటూ జాగిలాయి బజర్లమ్మట పడింది.” పేరన్నో! పేరన్నో! అని మేక అరుస్తుంటే వీరడు పీక పిసికి పట్టుకున్నాడు. ‘బాబో! ఇది నేను చూడలేను నాయనో’ అని ఆవుదూడ చంగున పరుగెత్తుకు పోయి తల్లి కడుపులో దాక్కుంది.

ఒక్క క్షణంలో యేట తల దాని మొండెం నుంచి బ్రహ్మణ్ణు పిడదీశాడు. వేడిరక్తం క్రింద పరిచిన పచ్చి తాటాకుమీద ప్రవహించింది. మొండెం నెత్తుల్లో దొర్లింది. ఎవర్రా! మిమ్మన్నీ పని చేయమందీ? వాడి కుటుంబ నాశనం చేస్తానని శివమెత్తించు కున్నట్లు గుడ్డు పెద్దపి చేసి నాలిక చాచి వీరడివంక చూస్తున్నట్టుంది ఆ తలకాయి.

జాగిలాయి పోయి చప్పింది లాగుంది. ఆ తల్లి మేక 'నాయనా! నా కడుపుకోసి నీ చేతులు రక్తసిక్తం చేసుకున్నావా! నువ్వు గొడ్డు మోతువు కావే—కడుపుతీసి ఎరగవూ— ఒక క్షణమైన తుచ్చువు ఆకలి తృప్తికోసం నా కడుపులో చిచ్చు పెడతావా? నాఉసురు తగల్దూ— దున్నపోతుల్లాగా యిద్దరు మీ దెక్కి నా తల్లి నిండుప్రాణం తీస్తారా? మీ బిడ్డనుకూడా యెవరన్నా అట్లా కోసుకుతించే అప్పుడు నా బాధ తెలుస్తుందేమోమీకు" అని తల్లిమేక శాపనార్థాలు మొదలు పెట్టింది.

III

పులావ్ బలే కమ్మగాఉంది. కైమా ఉండలు కరకరలాడుతూ కమ్మగా ఉన్నై. పేరన్నకూ అతని బావమరదికీ వాళ్ళమ్మ తలో నాలుగు ఉండలూ చేతిలో పెట్టింది. బావమరది ఒక్క వాయిలో నాలు నమిలేశాడు. జాగిలాయి "ఛీ-ఛీ మీ స్నేహితం పట్టకూడదు. మీరు రాక్షసిజాతిలో చేరినవాళ్ళ"న్నట్టు దూరంగా కూర్చుంది.

పేరన్నకు ఏదో వెగటువాసన కొట్టింది. జాగిలాయిని పిలిచి ఒక ఉండ క్రింద పడేశాడు. "అందులో మన మేకమాంసం పెట్టారు. అది తెలియక నువ్వు తినగలుగు తున్నావు గాని నే నెట్లా తినగలను దేముడో!" అని మోర ఆకాశంవేపు కెత్తి ఏడుస్తూ కూర్చుంది జాగిలాయి. బావమరది గబుక్కున ఆ ఉండ తీసి నోట్లో వేసుకున్నాడు. "నాకు సయిం చటల్లేదు యివికూడా తన"మని తక్కినవికూడా పట్టేశాడు పేరన్న.

IV

బుడ్డ కమతగాడు గొడ్డపాకలోకి వెడుతూ పేరన్న ముందు నిలబడి "నాకు గూడా ఒక ఉండపెట్టవా?" అని అడిగాడు. పేరన్న నెమ్మదిగా బావమరది చేతిలోదితీసి ఒకటి పెట్టాడు.

బుడ్డకమతగాడు నోట్లో వేసుకుని "బలే కమ్మగా ఉంది. నువ్వుతినవేం - ఇందాక మనదొడ్లో కరియేటని కోశారు నువ్వు చూశావా?" అని చెప్పి నెఱుతున్నాడు. పేరన్న అరుగుమీద నుంచి ఒక్కదూకు దూకి "కరిమేకని కోశారా? ఎందుకు కోశారూ? ఎక్కడో చూపించరా?" అని బుడ్డాడిని పట్టుకుని వణికి పోయాడు పేరన్న.

జాగిలాయి "మొర్రో దొడ్లో కోశారా?" అంటూ ఏడుస్తూ దగ్గరకొచ్చి దొడ్లోకి దోవ తీసింది.

తల్లిమేక "ప్రోద్దుటినుంచి ఎక్కడ ఏడుస్తున్నా? యిప్పుడు దొడ్లోకి వెళ్ళి మాత్రం ఏంచూస్తా? కొమ్ములూ, గిట్టలూనూ? నా తల్లి యిప్పటికే మీవాళ్ళ కడుపులోపడి జీర్ణంకూడా అవుతుంటే" నంటూ ఏడుస్తూ అరిచింది.

సరాసరి జాగిలాయి పిడకల గుడిశ దగ్గరకు పోయి ఆగి భోరున ఏడిచి మేక కాలిగిట్టల్ని తాటాకులోంచి బయటికి లాగింది. ఆవుదూడ 'అక్కడకు రాకూడదుబాబూ! క్రిందపడేసి మెడకాయి కోస్తారని మొండిగోడ దగ్గరనుంచి తొంగి చూస్తోంది.

పేరన్న తాటాకుమీద ప్రవహించిన నెత్తురు మడుగునూ భూమిమీద ప్రవహించిన రక్తపు కొల్లునూ చూచాడు. ఆ నాలుగిట్టల్ని చేతిలో

పట్టుకుని అస్థికలు నదిలో కలవటానికి వెళ్తు తున్న ప్రేతబంధువులాగా యింటివేపు బయలు దేరా డా కుర్రవాడు.

ఏదో ఆవహించినట్టు ఒణికిపోతూ అడుగులు తడబడతూ నడిచాడు. జాగిలాయీ - బుడ్డాడు, పేరన్న పడిపోకుండా ఆదుకుంటూ తలవాకిట్లోకి తీసుకొచ్చారు.

శీతయ్యనాయుడుగారు బందుగుల్ని పంపిస్తూ అప్పుడే గుమ్మంలో కాలుపెట్టాడు. తండ్రిని చూస్తూ పేరయ్య బావుసుమని ఏడుస్తూ “నాన్నా! మన కరిమేక తలకాయి కాళ్ళు ఎందుకు కోయించా?” ఏచేసింది? అని ఏడ్చి చేతిలోఉన్న గిట్టలవంక చూట్టం మొదలెట్టాడు. చివరకు వెర్రిచూపులోకి దిగింది. క్షణంలో దుఃఖం మహాసముద్రంలోని కెరటం లాగా పొంగి బాలుణ్ణి ముంచి ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసి స్పృహ తప్పించి క్రిందపడేసి స్వప్నావస్థ లోకి తీసుకెళ్ళింది.

నాయుడుగారు గొల్లన ఏడ్చి “వారా! పీరా! రండా) కొంప పోతోందని ఏడ్చి, పేరన్నని బుజాన వేసుకున్నాడు. నిమిషంలో అందరూ పోగై నారు. తల్లి తొమ్ము బాదుకుంటూ నాయనా! నాయనా! అని ఏడుస్తూ చెవులు మూసింది. బందుగు లందరూ చేరి ముఖాన నీళ్ళుచల్లి శీతలోపచారాలు చేశారు.

పేరన్న చేతిలో గిట్టలు బిగిసిపోయినై. బలవంతాన తీస్తే వేళ్ళు విరిగిపోతయ్యేమో నని భయపడ్డారు.

నాయుడుగారు ఆచార్యులుగారిని పిలిచి “నా తండ్రిని బ్రతికించి నాకొంప నిలవండి బాబు గారూ!” అని కాళ్ళుపట్టుకుని ఏడ్చాడు. ఆచా

ర్యులుగారు నిమిషంలో పుట్టుకొచ్చిన ఆ అస్వస్థతకు కారణం మానసిక మని గ్రహించారు. ఆ కుర్రవాడి సునిశిత మానసికశక్తికి ఆశ్చర్య పోయినాడు. తడిగుడ్డ నుదిటిమీద కప్పి “యింకే చికిత్సా అవసరం లేదన్నాడు.”

ప్రదోషకాల మైంది. వాతపు ఘడియలు వచ్చినై అన్నారు. పేరన్న ఆ ప్రక్కనుంచి ఈ ప్రక్కకు పొర్లాడు. తల్లి బందుగులు యావ న్నందీ చుట్టూ కూర్చుని ఉన్నారు. నాయు గారు “నాయనా, పేరన్నా!” అని పలకరించాడు. పేరన్న మైకంచూపు చూస్తూ “నాన్నా! కరిమేకను చంపావా? జాగిలాన్ని కూడా చంపుతావా?” అని ప్రలాపం ప్రారంభించాడు. “ఎందుకూ? నన్ను పిలుస్తున్నాడూ? పేరన్న కెట్లా ఉందని” జాగిలాయీ అందరివంకా చూస్తూ మంచం చుట్టూ తిరుగుతోంది. పేరన్న కలవరింతు నాయుడుగారి గుండెల్లో పొడుచు కుని “బాబో! ఘోరంచేశా- ఘోరంచేశా” నని మనోసాక్షి గోలపెట్టి కళ్ళమ్మటి నీరు కార్చటం ప్రారంభించింది.

ఆచార్యులుగారు తల్లిమేకని తెప్పించి “ఇదిగో మేక, నాయనా! బుడ్డాడు గజువుమించితోలు కొచ్చాడని” చెప్పించాడు. తల్లిమేక “నా కడుపుకాలి నేనుంటే నీబిడ్డ ఏమయితే నాకెం దుకన్నట్టు” నెమరువేయకండా ఎటూచూడ కండా మొద్దులాగా నిలబడింది.

“బాబో! దీన్ని కూడా ణోస్తారేమో” నని ఆవు దూడ అరుగుమీది అరుగుమీంచి తల్లి దగ్గ రకు పరుగెత్తింది.

పేరన్న “ఏదీ మేక” అని మంచం తడిమి ‘అమ్మో’ పొట్టలో ఉంది - కొమ్ములో పొడు స్తోంది - అమ్మా కడుపునెప్పే’ అని ఏడవటం

ప్రారంభించాడు. తల్లి ఆమాటలు వింటూ కడుపు చెఱుపు చేసుకుంటోంది.

బందుగుల్లో ఎవరో యింకో డాక్టర్ని తీసుకొచ్చారు. ఆ వచ్చిన డాక్టరు “కుర్రోవాడు యిట్లా ఎడా తెఱిపీ లేకుండా ఏడుస్తుంటే హృదయం దెబ్బతింటుంది - మత్తువచ్చి ఏడవకుండా ఉండేట్టు యింజక్షన్ యిస్తున్నానని - “బ్రూమాయిడ్ యింజక్షన్ ఒకటి యిచ్చాడు.”

“మానసికమైన ఈరోగానికి దైహిక చికిత్స అయిన యి యింజక్షన్ ఏంచేస్తుంది” అని ఆచార్యులుగా రడిగారు ఆ డాక్టరు గార్ని. “మీకు వాటి విషయం తెలియదు - ఇటువంటప్పుడు ఇంజక్షన్ యిచ్చితేరా” అన్నాడు డాక్టరు.

విషాదప్రయోగాల్లో పేరన్న శరీరం లోపలా బయటా బిరుసెక్కింది. మరునాటి ప్రదోష కాలం వరకూ పేరన్న దేహం చైతన్య రహితంగా పడిఉంది. వాతపు ఘడియల్లో గొణుగు మాట పుట్టింది. ఆ గొణుగుతోనే “నాన్నా! చూడు మేక పొడుత్తు ‘నన్ను మీ నాన్న చంపాడు. నేను నిన్ను చంపుతా’నంటోంది. ఆడుకునేందుకు ఎక్కడికో రమ్మూటోంది. వెళుతున్నా, వెళుతున్నా” నని ప్రారంభించాడు.

పైనకప్పిన బట్టలు పీకేసుకుంటూ లేవబోతున్నాడు. గుణం పుట్టించని గుసగుసలాడుతున్నారు.

పేరన్నకి ఒక్కసారి తెలివవచ్చింది. అది చావు తెలివన్నారు. “నాన్నా!” అని పిలిచి “ఇంకా జాగిలాన్ని కూడా చంపమనకే, వాళ్ళమ్మ ఏడుస్తుంది” అన్నాడు నాయుడు ముఖాన గుడ్డ అడ్డం పెట్టుకుని బావురుమన్నాడు. తల్లిని పిలిచాడు. పేరన్న “అమ్మా! ఏడవ” కన్నాడు.

తొంగి చూస్తూన్న జాగిలాయిని దగ్గరకు రమ్మని పిలిచాడు. జాగిలం పేరన్న ముఖములో ముఖంపెట్టి కళ్ళల్లో చూస్తోంది. కుర్రోవాడు దాని మెడమీద చెయ్యివేసి “అమ్మా!” అని పిలిచి విశాలవిశ్వంలో శ్వాసలు కలిపేశాడు.

“నా బిడ్డని మింగేశానరో” అంటూ నాయుడు గారు నెత్తి బాదుకుంటూ క్రిందపడిపోయాడు. జాగిలాయి పేరన్న భౌతిక శరీరాన్ని ఊరి వెలుపటి వరకూ సాగనంపి మళ్ళీ ఊళ్ళో కనపడలేదుట.

చూశావా! ఎటువంటి ప్రాణత్యాగం జరిగిందో. ప్రాణం ప్రాణాన్ని మారుగోరిందిట.

రా మ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లె తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతిచికిత్సా విధానములచే కుష్ఠం, బొల్లి, ఉబ్బసము, త్వయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధి మొదలగు మానవలకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల దేహముల సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీభులుగను, ఆందవికారులు సోందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టుబిళ్ళుపంపించినచో చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

ఎం దు కా గ టం

(స త్యం)

ఆరోగ్యమేమీ పది అయిదూ పెట్టి బజారులో కొనుక్కొచ్చేదికాదు. ఏదో మూలనుండి వచ్చి నెత్తిన పడేదీకాదు. పనికివచ్చే ఆహారం తింటూ మంచిగాలి వీలుస్తూ యుక్తమైన వ్యాయామంచేస్తూ ఆచరణ పూర్వకముగా సాధించాలిసింది. సాధించడమే కాక నిలవ బెట్టుకోవలసింది. ఇవ్వాళ్ళ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాం గదా అని విశ్వంమరిస్తే గాదు. రోగము వచ్చినా మామూలుగా తినడం సాగించామా అంటే మొదటికే మోసం వస్తుంది. అలవాటు మాత్రం అట్లాగే నిల బడి పోతుంది. దుర్గంధము వీల్చడానికి అల వడ్డామా అంటే ఘ్రాణేంద్రియము మొద్దు బారిపోయి మంచి గాలంటే ఏమీ టంటుంది. తినడం, వీల్చడమే కాదు దేహానికి అవసరం. సంగమములో కూడా విధి నిషేధాలుండాలి. శ్రీ పురుషు లిద్దరికీ అవసర మైనప్పుడే ఆ పనిని పూర్తి చేసుకోవాలి. ఏ ఒకరికి యిచ్చ లేక పోయినా ఉభయత్రా కష్టమే కాకుండా నష్టం కూడాను.

రోగంకూడా మాయగా వచ్చేది కాదు. ఏదో తప్పుచేస్తే వస్తుంది. చాలా తేలికగానే పోతుంది వెంటనే వైద్యంచేస్తే, మనకా అభి ప్రాయం ఉండాలేగాని రోగం ఎందుకువచ్చేదీ తేలికగానే కనుక్కోవచ్చు. మూడు తడవలు కాల్చి నాల్గతడవలు పేల్చే పదార్థాలు తింటే రావచ్చు. అయిదారు రకాలు ఆరగిస్తే రా వచ్చు. అవసరమైనవి తినకపోతే రావచ్చు. పని లేకుండా కూర్చోంటే రావచ్చు. దురాలోచ నలు చేస్తే రావచ్చు. ఇవన్నీ చిన్నరోగాలు.

అప్పుడే కనుక బయటికినెట్టక ఉపేక్షచేశామా అంటే యీ దొంగ యింట్లో తిని యింటి వానాలు లెక్కపెడతాడు. మొదటికే మోసం వస్తుంది. తొండముదిరి ఊసరవెల్లి అవుతుంది. రే పెప్పుడో డాక్టరువచ్చి నీ జీర్ణకోశం సరిగా పనిచెయ్యడంలేదు, దాన్ని తీసేయ్యాలని అనేటంతవరకు ఎం దు కా గాలి.

ఎక్కువ తినేది మనం. తప్పుమాత్రం యింకోరి నెత్తి నేస్తాం. వాళ్ళు తిన మన్నారు కాబట్టి తిన్నా మనేది. చుట్టాలు మొహమాటం పెట్టారంటాం. స్నేహితులు బలవంతము చేశారంటాం. దీనికి ప్రతిక్రియ వెంటనే చేస్తామా అంటే అదీలేదు. లాంఛనా లన్నీ యథాప్ర కారంగా జరగాల్సిందే.

మా పెద్దవాళ్ళందఱూ నాకు చదువుసంధ్యలు చెప్పించ లేదనొచ్చు, శాస్త్రాలు నేర్పించలేద నొచ్చు, మంచి పిల్లనుచూసి పెళ్ళి చేయలేద నొచ్చు, అంతవరకునిజమైతే కావచ్చు. రోగానికి కూడా వారే కారణ మంటే యేమనాలి? ఆహారాన్ని గూర్చి చెప్పే పత్రికలు, పుస్తకాలు అనేకము లైనవి ఉంటే కళ్ళ మూసికొని తెలిసికోకుండా ఉండటం తప్పు నీదా, అప్పు డప్పుడు వచ్చి నిన్ను పలకరించి పోయే రోగానిదా, నిజంచెప్పండి. రోగమంతా వచ్చి నెత్తినపడిన తరువాత 'అయ్యో రోగం వచ్చిందే! లేవలేనే!' అంటే యేమిలాభం. ఏరోగం అన్నా కానీ, అతిమాత్రము కానీ, ఘటబద్ధకము కానీ, తలదిమ్మకానీ, పాండువ కానీ, చర్మరోగాలు కానీ, తలనొప్పి కానీ మొదలగు చిత్రివిచిత్రమైన రోగాలన్నీ అవ

నరమైనవి తినకపోవడంవల్ల అనవసరమైనవి తినడంవల్ల నే వస్తున్నాయి. తిసి, తినకపోవడం వల్ల ఆ పదార్థముల సారము మంచిరక్తముగా మారదు. అంతటా వ్యాపించదు. చిక్కంగా అల్లుకొన్న దేహములోని నరాలకు ఆనకట్ట లేర్పడుతాయి. ఏరోగం రాకుండా ఉండాలంటే యివ్యాళ్ళనుండే అనవసరమైన ఆహారం తినాలి. పప్పుతింటే కడుపునొప్పివస్తే తినకపోవడం మంచిదా? తిని తీసుకోవడం మంచిదా? రేపో, ఎల్లుండో డాక్టరువచ్చి (అతను) అనవసరమని తలచిన అవయవాన్ని తీసివేయడమే కాకుండా పప్పుతినవద్దనీ, కారం తినవద్దనీ మందలిస్తాడు. ఎందు కంతవరదాకా ఆగడం.

కృత్రిమ ఆహారముల తినడం, అవి జీర్ణము నకు రాక కడుపుబ్బడం, మందుల సేవించడం, తనివితీరక సూదిమందుల ఎక్కించుకోవడం, అందుకూకాక ఆపరేషనులు చేయించుకోవడం, వికలాంగులు కావడం, ఇంత కర్మకాండ జరిగి నప్పటికీ లాంఛనాలూ రోగమూ మామూలే. తుట్టతుదకు విధిలేక ప్రకృతిని ఆశ్రయించడం. ఎందు కింత గలభా!

వీరి సంతానం నంగతి చెప్పేదేముంది. కాయ లవారు, గ్రంథులవారు, నల్ల తెల్ల పాండు వులవారు. ఇవన్నీకూడా పనికిమాలిన చెత్త తినడంవలన వచ్చిన ఫలితాలే.

తరువాత కళ్లవైద్యుడు వస్తాడు. కన్నులేని

వానికి లోకమే లేదుగదా. పనికిమాలిన చెత్త చెదారము తినుటచే రోగ పదార్థము పేరు కొని వైకి నడచిపోయి దృఙ్నాడులను మంద పరచి శక్తిహీనముల గావిస్తుంది. అద్దాలు పెట్టుకోకపోతే కళ్లు పోతా యంటాడు. సరి పడని వస్తువులు తినవ ద్దంటాడు. అప్పు టికి ఆగకపోతే దుర్మాంసాలు కోసేస్తా నంటాడు. అసలెందుకు చెప్పండి అంతవర దాకా? సృష్టికర్త అనుకొన్నాడుగదా తన సృష్టి తాను చెప్పిన ప్రకారము నడచి సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యముల పొందుతుందని. కానీ వ్యవహారం తలక్రిందులైంది. కాదా మరి. అకాల మరణాలు రాకేమవుతవి. పాపా న్నెట్లా అనుభవించాలి.

వీటన్నింటికన్న మరొకచిత్రిముంది. తానెన్ని అవభ్రంశాలు చేసినా అక్రమజీవితానికి అలవాడ తనకుమాత్రం రోగం ఎన్నటికీ రాదని పిచ్చిధైర్యం. భగవంతు డెంత సత్యమో రోగం రావడంకూడా అంతే నిజం. అక్రమముగా జీవితాన్ని నడపడం మొదలు పెట్టారూ అంటే అకాల మృత్యువు సంజాయిషీ చెప్పమంటుంది. అంతవరదాకా యెందుకు.

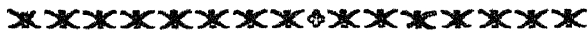
ఇంతకీ తాతకు దగ్గులు నేర్పవలసిన పనేమిటి. తనతప్పు తెలుసుకొన్నవారు - చిన్నవారైతే నేమి - పెద్దవారైతే నేమి. 'ఏకమేవా' అని ఒకటే మార్గం - ప్రకృతిని ఆశ్రయించడం.

దివ్యజ్ఞాన దీపిక - బెజవాడ

దివ్యజ్ఞాన విషయము అన్నింటిని అనువదించు మాసపత్రిక.

సంవత్సరమునకు చందా రు 1 మాత్రమే.

ఐహిక - ఆధ్యాత్మ చింతనల గూర్చి మీకు కలుగు సందేహముల నెల్ల ఈ పత్రిక తీర్చును.



ప్రకృతి వ్యాయామము



గొల్లకోట సత్యరాజులు

మానవ దేహానికి అత్యవసరమైనది వ్యాయామం. రోగాల్ని నిర్మూలించడానికి ఆరోగ్య మహాసౌధానికి తచాల్సినవారు జీర్ణుడైనా యీ వ్యాయామం అత్యంతావశ్యక మయినది. యోగులకు మోక్షమార్గ మెట్లావశ్యకమో అట్లే అందరికీ యీ దేహపరిశ్రమ అటువంటిది. ఈ వ్యాయామమే మందులకు కూడా లొంగని దీర్ఘవ్యాధులను చూపు మాపుతుంది.

ఇంతకీ వ్యాయామం అంటే ఏమిటి? దేహపరిశ్రమ. తద్వారా కడలని నరములు కదులుతాయి. మందగించిన రక్తప్రసరణ చుటుకుగా పనిచేస్తుంది. ఆందోళనలు అంతరిస్తాయి. ఇంతేకాదు. ఈ వ్యాయామంవల్ల దేహమందు చేరిన మలినపదార్థాలు రక్త ప్రసరణాధిక్యత వల్ల చెమట రూపంగా చర్మరంధ్రాల ద్వారా వైకి వెళ్ళగొట్ట బడుతవి. అద్దానితో దేహము తిరిగి నూతనత్వం పొందుతుంది.

అందుకే మన పెద్దలు యీ వ్యాయామ సూత్రాలన్నీ విద్యార్థులమైన మనకు చిన్నప్పటి నుంచి నేర్పితే వాళ్ళు పెద్దవాళ్లైన తదుపరి ఏ రోగమూ రొప్పు లేక బ్రతుకుతారని యేర్పజేచారు. కాని మనం ఆధునిక విద్యార్థులమై దేహసౌఖ్యానికి, సంఘ సౌభాగ్యానికి దూరమై పెద్దలమాటల పెడచెవి నిడి, విచ్చలవిడి యని మనకు కలిగే తాత్కాలికానందానికి తబ్బిబ్బులమై విట్టవీగు చున్నంతకాలం మనకు ఆరోగ్యమెక్కడిది?

ఆ పెద్దల వచనాలు, ఆ ఋషిపుంగవుల ఆలాపాలు, మనం నిర్మలదృష్టితో, నిశ్చలబుద్ధితో యొచ్చినట్లు తుద కందు సౌఖ్యమే గాని అసౌఖ్యం లేదు. మన ప్రాచీన వ్యాయామ సూత్రాలే మన కాథారం. గాని, నేడు కండలు పెరిగించి, రేపు ఎల్లుండిలో వాటిని మరల నశింపజేసే విదేశ వ్యాయామం కాదు యిది. ఇదే మనకు నిశ్చల జీవితాన్ని, నిర్మల సౌఖ్యాన్ని యిచ్చే వ్యాయామం. అది మన హిందూ దేశ వ్యాయామంలోనే నిబిడీకృతమై యుంది.

మనకు దేహసౌఖ్యం కావాలంటే, సంఘ సౌభాగ్యాన్ని ఉద్ధరించాలంటే మనం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసితీరాలి. అందువల్ల మన భావిజీవితంకూడా ఆనందంగా గడపవచ్చు. రోగులూ, నీరోగులూ, యోగులూ, కుయోగులూ, పండితులూ, పామరులూ, పిన్నలూ, పెద్దలూ, అందరూకూడా యీ వ్యాయామ సూత్రాల్ని అనుసరించాలి. అప్పుడే మన భారతదేశం తన పూర్వపు ఔన్నత్యంతో తిరిగి కళకళలాడు ప్రకృతి సౌందర్యంతో తులతూగుతుంది. ఇందుకు ప్రతిమానవుడు వ్యాయామం చేయడానికి కంకణం కట్టుకోవాలి.

ఫుట్ బాల్, క్రికెట్, బాడ్ మింటన్, పరుగెత్తుట, లాంగ్ జంప్, హైజంప్, డ్రిల్లు మొదలైనవన్నీ యీ వ్యాయామంలో చేరినవే. ఇవి కొందరికి అనుకూలంగాను మరికొందరికి అననుకూలంగాను వుండొచ్చు, వీటన్నిటిని మించింది నడక వ్యాయామం. వ్యాయామాలో

కెల్ల అగ్రస్థానం వహించిన దిదియే. ఈ నడక వ్యాయామవేత్తలైన వారి కేకాక యితరులకు కూడా చక్కని హాయి గలిగించు ననుటలో సంశయములేదు.

మన పెద్దలు యాత్రీలకొరకు డ్డేత్రీములకు పోయేటప్పుడు నడకనే వెళ్ళమని శాసించారు. ఎందువల్లంటే నడకయం దంత ఫలితమున్నది గనుకనే. దానియందుగల ఫలితాన్ని అనుభవజ్ఞుల నడిగితే తెలుస్తుంది. అజీర్ణంతోను, మలబద్ధకముతోను, చికాకుతోను, తదితరములగు మానసిక వ్యాధులతోను బాధపడేవారికి యీ వ్యాయామం అత్యంతోపయుక్త మైనది. ఈ నడక వ్యాయామం క్షయరోగులకుకూడా

ఆరోగ్యవాయకమైనదే. గాని, వారు చల్లని చెట్లతో పులయందును, సముద్ర ప్రాంతములందును, కొండప్రదేశములందును నదీతీరములందును యీ వ్యాయామాన్ని (నడకను) సాగించాలి. ఇట్లు చేయడంవల్ల వారి కేకాదు (క్షయరోగులేకాదు) నేత్రరోగులకుకూడా యీ వ్యాయామం చాలా ఫలకారి అవుతుందనుటకు సందియములేదు. కాని యీ వ్యాయామం యెల్లవేళల చేయదగినది కాదు. ఉదయం సూర్యోదయ పూర్వము, సాయంకాలం సూర్యాస్తమయపూర్వం ఒక అరగంట నుంచి ప్రారంభించి వారి వారి శక్త్యనుసారము జరుపవచ్చును. కృషినిబట్టి ఫలితము.

డాక్టరు ఎ. వి. కె. మూర్తి (తాండవకృష్ణ) గారి ఉత్తర హిందుస్థాన యాత్ర

డాక్టరు. ఎ. వి. కె. మూర్తి (తాండవకృష్ణ) గారు నాట్య కళాభిమానులు. నాట్యయాత్ర చేయుచు ఉత్తరహిందూస్థాన పర్యటనకు వారి బృందముతో బయలుదేరిరి. దారిలో కొన్ని ప్రదేశములలో ప్రకృతిఉద్యమ మెటుల పరిచేయుచున్నదో తెలిసికొనుచున్నారు. మొదట కంమ్మంమొట్టు (నైజాము)లో దిగి అక్కడ కొందరు ప్రకృతిఉద్యమాభిమానులను కలసి మాట్లాడిరి. తరువాత వరంగల్ వెళ్ళిరి. అక్కడ డాక్టరు ఆర్. బి. అవధాని గారు ప్రకృతి ఉద్యమానికి మూలాధారము. వారు వరంగల్ లో శ్రీమంతుల ఇండ్లలో పిచ్చి, ఉన్మాదము మొదలగు రోగములను నయముచేసిరి. ప్రస్తుతము ఒక శ్రీమంతునికి ఉన్మాదమునకు చికిత్స చేయుచున్నారు. అందరు ఆశ్చర్యచకితు లగునట్లు జ్వరములు దీర్ఘవ్యాధులు సూర్యకిరణ చికిత్సచే వీరు నిర్మూలము చేయుట డాక్టరు ఎ. వి. కె. మూర్తిగారు ప్రత్యక్షముగ జూచిరి. ప్రకృతి వైద్యమన్న ఏమో తెలియని వరంగలులో ప్రకృతి ఉద్యమమును ప్రవేశబెట్టి ప్రకృతి ఉద్యమము నెంతో వ్యాప్తిచేయు అవధానిగారు అభినందనీయులు. వీరికృషివలన వరంగలులో సుమారు అరడజను ఆదిత్యపేటికలు, రెండుమూడు వర్ణ కేంద్రీకరణోపకరణములు వెలసినవి. వరంగల్ నివాసులు ఆదరాభిమానములు చూపినచో త్వరలోనే అవధానిగారు ప్రకృతి వైద్య శాల నొకదాని స్థాపించి అత్యున్నతమైన ప్రచారముచేయగలరు. వరంగల్ నుండి డాక్టరు మూర్తిగారు హైద్రాబాద్ వెళ్ళిరి.

మానవుడు తనకు నిర్దేశించిన ఆహారమును తినక మరొక రకమైన ఆహారమును ఆరగిస్తున్నాడు. కంటికగువడిన దానిని తినుచున్నాడే గాని లోపలి అవయవ నిర్మాణమును మార్చలేడుగదా. తినే ఆహారము లోపలి అవయవములకు సరిపడక పోవడముచేత కొంతిగాని అంతాగాని అరగక మిగిలిపోవుచున్నది. జీర్ణముకాక యిట్లు మిగిలిపోయిన పదార్థము లోపలి అవయవముల కదలికను యిబ్బంది పరచును. ఇదేగాక యీ అరగని పదార్థము మురిగి కుళ్ళి అవయవములలోని అన్ని బాధలకును కారణ మగుచున్నది. దేహపోషణకు నీరు గాలి రెండునూ అవసరమే. అట్లనే ఉద్రేక భావములుగూడా నాడీ మండలమును కంపింపజేసి జీర్ణమండలమును చెడగొట్టును. జీర్ణక్రియ తిన్నగా జరుగకపోవుటచే అరుగని పదార్థములు పుడుకొనును. ఇట్లనే నిరంతరము జరుగును.

రోగము నయము చేయాలంటే యీ అరుగని పదార్థముల విడుదల చేయవలయును. ఇదే గాక జీర్ణమండలమును బాగుచేసి బహిష్కార్యవయవములు వాటి పనిని నిర్వర్తించునట్లు సాయము చేయవలయును. ఈ రెండుపనులునూ సహజస్నానమువలన సమకూరుతవి. పొత్తికడుపే రోగముల మూలపీఠము. దానినే చల్ల బరుస్తున్నాము. కాబట్టి లోపల వేడి కలుగదు. అంతరవయవములు చల్ల బడును. రుద్దుటచే నరములు ఉజ్జీవనములై దేహములో మిగిలిన అన్యపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయును.

ప్రకృతికి అనుగుణముగా లేనివి మానవులు అనుసరించే నివారణ మార్గములుగూడా కొన్నిగలవు. ఈ మార్గముల నుపయోగించుట వలన తాత్కాలికముగా ఉపశాంతి కలిగిననూ రోగములము అట్లనే నిలిచి ఉండును. ఇదేగాక మరికొన్ని కష్టాలుగూడ కలుగుతాయి. తాత్కాలిక ఉపశాంతిని కలిగించినమందు నేడు కాకపోతే రేపైనను బయటరాక తప్పదు. ఇంతకన్న ఎక్కువ హంగామా చేయకమానదు. ప్రకృతి మాత్రము ఆమందును నిలువ నీయదు. బయటకు నెట్టి వేస్తుంది. వాటి ముద్దలు మాత్రం నిలిచియే యుండును. ఈ ముద్దా ఫలితాలను తొలగించుటకు కొత్తమందులు సేవించాలి. మళ్ళీ వాటి ముద్దలుగూడా దేహంలోని పీచోవును. ఈ కర్మకాండయే నిరంతరమూ అంతూ పొంతూ లేక జరిగిపోవును. మందు వైద్యము వృద్ధియైన కొలదీ రోగము కూడా పెరుగును. రోగములు పెరిగిన కొద్దీ శాస్త్రజ్ఞులు కొత్త మందులు కనుగొనవలె.

బిళ్ళు బాగా లేకపోయినపుడు మందుసీనాల వంక గాక ప్రకృతి వంక చూస్తే చాలు. ప్రకృతిసహజమైన వస్తువే మందుగా అప్పుడు గోచరిస్తుంది. ఇదే మందును యితరుల మీద ప్రయోగించినా వారికి కూడా నివారణ యగును. ప్రకృతినే నమ్మి పరికిస్తే అనేక మైన మందులు మనకు గోచరిస్తవి. ప్రకృతి తత్వమును మనము సరిగా గ్రహించ గలిగితే ప్రకృతిలోని వస్తువులను మన సహజ పరిజ్ఞానము వలననే ఉపయోగించు కొనగలము.

ఆదిమ మానవులు, జంతువులునూ, విజ్ఞాన మేమియు లేకయే, సహజ పరిజ్ఞానము వలననే, సహజ వస్తువులను తిన్నారు. సహజముగానే తిరిగినారు. ఈ సదుపాయము లన్నీ సహజ స్నానములో ఉన్నాయి.

ఈస్నానము వలన యే జలప్రక్రియవలనా కల గని అంతులేని ఉత్సాహము కలుగుతుంది. ఇంత సంతోషమును అందరూ కూడా పొందుతారు. స్నానము చేసినంతనేపూ చల్లగా ఉంటుంది. అయిన తరువాత కొద్దిగా వేడిగా ఉన్న హాయిగానే ఉంటుంది. జీర్ణావయవాలు బాగా పని చేస్తాయి. ఆకలి బాగా ఉంటుంది. పాదాలు వెచ్చగా ఉంటాయి. చెమట పోస్తుంది. లోపలి మాలిన్యాలు వెళ్ళిపోతాయి. ఖులాసాగా ఉంటుంది. ఉత్సాహమెక్కువగుతుంది.

తప్పలకుప్ప యగు శాస్త్రుదేవతను ఆరాధించు వారికి జగన్నాథ యగు ప్రకృతిలో తప్పలు కనబడుగాక ! విజ్ఞులుమాత్రము గుణమునే గ్రహింతురు.

సహజస్నానమునకు ఎక్కువసేపు అవసరము లేదు. చిన్నపిల్లలకై తే రెండుగుళముల లోతుగల నీరుచాలు. పెద్దలకై తే మూడుగుళముల నీరు. స్నాన మైనతరువాత ఖులాసాగా కానేపు గాలిలో తిథగాలి. వీలుగా ఉంటే ఆరుబయటనే స్నానముచేయవచ్చు. సంపూర్ణ సౌఖ్యాన్ని పొందాలంటే ఆరుబయటనే స్నానముచేయాలి. ఆరుబయట స్నానము చేస్తే ఒంటికి గాలి వెల్తురులు బాగా తగులవి. దీనికి నిదర్శనము కావలిస్తే చూడండి. ఆరుబయట గాలిలో కూర్చొని అన్నము తింటూంటే చాలారుచిగా ఉంటుంది.

నిరంతరము స్వచ్ఛమైన గాలి లోపలికి పోవుటయేగాక, నోరు తెరచి ముద్ద నమిలినపుడునూ ప్రాణివాయువు లోనికిపోయి నమలు పదార్థమునకు క్రొత్తరుచినిస్తుంది. గదులలోని గాలికినీ బయట గాలికినీ సంబంధము లేకపోవుటచే గదులలో కూర్చొని తిననపుడు అంతరుచిగా నుండదు. ఋతుదినములలో స్త్రీలు స్నానము మానవచ్చును. వట్టి పాదాలతో నడవడం, గాలి వెల్తురులలో తిరగడం, మట్టి పట్టీలు వేసుకోవడం మొదలైనవి స్త్రీలు ఋతుదినాల్లోనూ చేయవచ్చు. అవసరముకూడాను. సహజస్నానము కాలువలలోనూ చెరువులలోనూ చేయవచ్చు. గదులలో వెచ్చగా ఉంటుంది కాబట్టి తలుపులు కిటికీలూ తెరచి ఉంచి మరీ చెయ్యాలి. స్నానము పొద్దున్నే చేస్తేనే మంచిది. 10-11 గంటలకు చేసినా యిబ్బందిలేదు.

చక్రములోని ఆకులవలె పగలు వెంట రాత్రి, రాత్రి వెంట పగలూ ఉండును. అట్లనే దురభ్యాసములకు, -పొగత్రాగటం, సారాయి రుచిచూడడం, టీ, కాఫీలను నేవించడంలో బడుట, రోగము వచ్చుట. రోగమును అనుక్షణమునూ అనుభవిస్తూనే ఉంటాము. త్రాగుబోతు నిర్దయముగా వెళ్ళాం చెప్పిన మాట వినలేదని పిల్లవాడికి చదువు రాలేదని చావకొడతాడు. గతిలేక వారు యీ దెబ్బలుపడతారు. కానీ తమ దురలవాట్లవలననే పిల్లలు మందబుద్ధులైనారని పెద్దలు గ్రహించలేరు. కొట్టిన తరువాత అనుకొని యేమిలాభము.

ఈ మనోరోగాల మాన్యకపోతే పెరిగి పెద్దవృక్షాలవుతవి. స్వర్గ సుఖాలనుభవించవలసిన భార్యాభర్తలు సరకాన్ని చవిచూస్తూ

యున్నారు. పడకటింటిలోనికి వెళ్ళిన పడుచు పిల్లకు పాపిష్టి రోగాలు వెంటబడుతాయి. ఈ చిన్నపిల్లల నని ఏమిలాభముంది. తాత తండ్రిల దురలవాట్లఫలితమేకదా యీపిల్ల. అడవులలో పెరిగే చెట్లూ చేమలూ, జంతు జాలముల సంగతీ చూడండి. అవన్నియు వాటివాటి ఋతువులలోనే పుష్పిస్తాయి, ఫలిస్తాయి. కానీ అకాలములో ఫలించవు. చెడు రాటుగా ఏ ఒకటి రెండు వ్యతిరేకముగా పోయినా అవికూడా మానవుని ప్రతాపము వలననే.

ఇక మానవలోకమునకు రండి. చిన్నతనము లోనే దృష్టిదోష మేర్పడుతున్నది. చెవుడు వస్తుంది. పల్లూడిపోతవి. బొచ్చు రాలిపోతుంది. నరముల తీత యేర్పడుతుంది. మానసిక సబ్బత వస్తుంది. ఇవ్వాళ్ల అందంగా ఉన్న పిల్ల రేపటికే పాలిపోయి ఎముకలు మాత్రమే మిగులుతాయి. నిన్న పొద్దుటివరకూ భర్తను ప్రేమించిన పిల్ల మొగుడంటే సుర సురలాడుతుంది. ఇట్టి ఒడుదుడుకులలోగూడా సహజ స్నానము బాగా పనిచేస్తుంది. కుక్కలు తరిమినపుడు జంతువులు పరుగెత్తి పరుగెత్తి, తాపము చల్లార్చు కొనుటకు నీటిలో మునుగుతాయి. మునిగిన తరువాత చాలా ఆనందముగా నుంటాయి. అట్లాగే మానవులుకూడా ఆ వేదనగా ఉన్నప్పుడు స్నానముచేస్తే చాలా చురుకుగాను, ఉత్సాహముగానూ ఉంటారు. ఈ స్నానము యొక్క ఉద్దేశ్య మేమంటే రోగముల కన్నిటికీ మూలవీరమైన పొత్తి కడుపును చల్ల బరచడం. పనికిమాలిన మిగిలి పోయిన పదార్థముల బయటకు పంపివేయడం. క్లీయను వృద్ధిపరచడం. రోగమును దగ్గరకు

చేరనియక పోవడం. ఇది రోగులకు కూడా మంచినే చేస్తుంది. కుంటివాళ్లకూ, గుడ్డి వాళ్ళకూ, చెవిటివాళ్ళకూ వారు వీరననేమి అందరకును ఉపయోగిస్తుంది. అన్ని రకాల మందులూ నేవించి చివరకు వచ్చినా యీ స్నానము పట్టుతుంది. అన్ని వైద్యాలు ఆరోశన పట్టడంచేత రోగమేమో ముదిరిపోతుంది. రోగము దోవ రోగముదే, మందు దోవ మందుదే. అప్పుడు వస్తారు ప్రకృతికి. దయా మయియగు ప్రకృతి అప్పటికైనా మిగిలిన ప్రక్రియలతో నయము చేస్తుంది.

స్నానమైన తరువాత కాసేపు ఒంటికి గాలీ వెల్తురు తగలాలంటే చకితులవుతారు నేటి నాగరికులు. దేశానికి గాలీ వెల్తురులు తగలక పోవడంచేతనే అన్ని రోగాలు వచ్చుచున్నాయను సంగతే మరచిపోయినారు. మాంసాన్ని వదలమంటే బిత్తురుపోయారు. ఈ మాంసమే దేశానికి బలాన్నిచ్చిందని భ్రమపడతారు. నీరు ప్రకృతి సహజమైన ఉపకరణము. నీటి ఉపయోగము తెలిసికొనిగలిగితే దాదాపు అన్ని రోగములూ ప్రక్రియల వలననే నివారణ మగుతవి. ఇదేవిషయము బైబిలు లోనూ గలదు. ప్రకృతిలోని ప్రతివస్తువు పుటుకలో బాగా అందంగానే ఉంటుంది. మానవుడు తన వెనుకటి స్థితికినీ యిప్పటి స్థితికినీ గల తేడాను తెలిసికొని గట్టి ప్రయత్నముచేస్తే వెనుకటి బేన్న త్యాన్ని పొందుతాడు. అసలు అభిప్రాయమే ఉండాలి గాని నేడు కాకపోతే రేపైనా పొందుతాడు. సాధ్యమైనంత వరకు ప్రకృతిని అనసరించడం మొదలిడితే కొంత కాకపోతే కొంతైనా

నయనేంద్రియము

దశవిధ మన్మథావస్థలలోనూ చక్షుఃప్రీతి మొదటిది. 'సర్వేంద్రియాణాం నయనమ్ ప్రధానం' అని యున్నదిగాదా! కన్ను సౌందర్యాన్ని కనిపెట్టే యింద్రియము. సౌందర్యానికి కంటియొక్క అందము ప్రప్రధానమైనది. అందువలననే కన్ను కర్త, కర్మకూడాను. ఎంత సౌందర్యమున్నా కన్ను అందముగా లేకపోతే మనము దానిని సౌందర్యమనము. కన్ను తిన్నగా లేకపోతే ఎంత సౌందర్యమున్నా కనిపెట్టలేము. చక్షుఃప్రీతి కలగా అంటే చూసే కన్ను చూడబడే కన్నాకూడా

బాగుండాలి. అందుకనే వాత్స్యాయనుడు కన్యాసంప్రీయక్తాధికరణములో యిలా అన్నాడు. "అవినష్టనఖ, దంతకర, కేశాక్షిస్తనీం అరోగి ప్రకృతి శరీరాం తథావిధయేవ శుభ్రవాణ శీలయేత్" ఇంతమాత్రమే కాకుండా దేహములో ఆనురూప్యత ఉంటే గాని సౌందర్యము పూర్తిగాదు. 'పుంసాం మోహనరూపాయ' అని చెప్పబడిన రామచంద్రిమూర్తి శ్రీమద్రామాయణములో 'సమ స్సమవిభక్తాంగః గూఢజత్వో రరిందమః' అని వర్ణింపబడ్డాడు. ఈ ఒక్కశ్లోకార్థములో కూనేగారు చెప్పిన ముఖవైఖరీ శాస్త్రమంతా వచ్చేసింది. అవయవములలో ఏవి పొడుగుం

మన ధర్మమును నిర్వర్తించినవార మగుదుము. సౌఖ్యాన్ని గూడా పొందెదము.

ప్రకృతిలోని మాహాత్మ్యమును గ్రహిస్తే సౌందర్య స్వరూపాన్నే మనము చూస్తాము. ఎంత ఎక్కువగా యీ ఆనందాన్ని పొందగల మనేది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే సంస్కారాన్ని బట్టిన్నీ వయస్సును బట్టిన్నీ ఉంటుంది. పిల్లలు మాత్రం యీ ఆనందాన్ని ఎక్కువగా పొందగలరు. పిల్లలకు యీ స్నానమే అలవరిచామా అంటే వారి తెలివితేటలు ఎక్కువగుతవి. బుద్ధి మాంద్యము పోతుంది. చాకచక్యము వస్తుంది. కూనేగారి మాటల్లో చెప్పాలంటే బుద్ధి మాంద్యము గానీ, అజాగ్రత్త గాని రోగపదార్థ విశేషములే గదా. ఈ రోగపదార్థమునే తొలగిస్తే మనోవికాసము కలుగుటలో ఆశ్చర్యమే మున్నది.

చూలింతల మాట చెప్పి యీ వ్యాసమును ముగిద్దాము. నేను ఎక్కడ వినినా సుఖప్రసవము గగనకుసుమ మగుచున్నది. ఎంతో ప్రసవవేదన ననుభవిస్తున్నారు. పురుణొచ్చినదీ అంటే పునర్జన్మ పొందారని అర్థము. చూడండి; ప్రకృతిలోని (మానవ సంపర్కము కలగని) ప్రకృతి జంతువు ఏ మాత్రం శ్రమయు లేకయే ప్రసవిస్తున్నది. మానవ స్త్రీలు మాత్రం అట్లుగాజే. భాగ్యవంతుల పిల్లలైతే చెప్పవలసిన పనే లేదు. మామూలు వసతి గల్గిన స్త్రీలే ధుర్భరశ్రమను పొందుతున్నారు. కాయకష్టమును చేసుకొనువారు మాత్రము తక్కువగానే బాధపడుతున్నారు. చూలింతలైనా సహజస్నానము చేసి గర్భస్థ మగు శిశువును గాపాడుటయేగాక తాము కూడా సుఖ ప్రసవానందమును పొందెదరు గాక.

డాలో, ఏవి లావుండాలో; ఏవి పొట్టిగా ఉండాలో, ఏవి నిబ్బరముగా నుండాలో, ఏవి గూఢముగా ఉండాలో, ఏవి గంభీరముగా నుండాలో, వివరాలు కావాలంటే సుందరకాండలో చెప్పిన రామ సాముద్రిక వర్ణన చదివితే తెలుస్తుంది. ఎందుకు చెప్ప వచ్చానంటే రాముడు సౌందర్యవంతుడు. సౌందర్యవంతుని లక్షణములనే ఆరోగ్యవంతుడనే పేరుతో కూనే వర్ణిస్తాడు. అనగా ఆరోగ్యవంతుడే సౌందర్యవంతుడు, సౌందర్యవంతుడే ఆరోగ్యవంతుడు. సౌందర్యముగానీ ఆరోగ్యముగానీ చర్మముకంటే లోతైనవి. చర్మము యొక్క రంగే ఆరోగ్యమునకు చిహ్నము కాదు. సౌందర్యానికీ చిహ్నము కాదు. పచ్చదనమే సౌందర్యమందామా నల్లనివాడైన శ్యామసుందరుడు, హిమవద్రాజపుత్రీ సర్వమంగళగూడ సౌందర్యవంతుల జాబితాలోనివాడే. కనుక పూర్వమునుండి గూడా రంగు కత్తితమైన ఒక అపూర్వమైన సౌందర్యాన్నే మనపెద్దలంతా ఉపాసిస్తున్నట్లు కనబడుతుంది. ఆ సౌందర్యమేమిచేస్తే వస్తుంది? ఏమిచేస్తే నిలుస్తుంది? ఏమి చేయకపోతే పోతుంది. అనే సంగతులు మనకు తెలియాలి.

భారతదేశములో ఒకసారి అద్భుతవశాత్తు భార్యాభర్తలుగా ఏర్పడిన యెడల జీవితాంతమువఱకూ ఆ సంబంధము విడిపోదు. జీవితాంతమందుకూడా విడిపోదని చెప్పే శాస్త్రాలుకూడా ఉన్నవి. ఇతర దేశములలో అలాకాదు. కొన్ని దేశములలో భార్య సౌందర్యము తగ్గిపోతే భర్త వదలిపెడతాడు. భర్తలో పాటవము తగ్గిపోతే భార్య వదలిపెడుతుంది. ఒకసారి విడాకులు

యివ్వాలంటే అది ఎంతో నొందకు అపహాస్యానికీ హేతువవుతుంది. ఎంతో ధననష్టము కూడా. ఎన్నో సౌకర్యాలు పోతవి. తిరిగి నూతన వధూవరులను అన్వేషించుకొనుటలో కృమముగా పురుషుడు స్త్రీకూడా చాలా శ్రమపడాల్సి వస్తుంది. అందువల్ల ఆదేశాల్లో పురుషులు స్త్రీలకు బలము, సౌందర్యమూ, తగ్గిపోకుండా ఉండేటందుకు ఎంతో శ్రద్ధ తీసికొంటారు. అందువల్ల ఎంతోకాలం దాకా వారిలో యశావనము తగ్గిపోదు. ముదిమికూడా చిరకాలము దాకా తొక్కుకురాదు. అందువల్ల ఎంత వయస్సు చెల్లినదంపతులకు కలిగిన సంతానమైనా మనోబలము, దేహబలము కలిగిఉంటారు. ఆ జాతులు అభివృద్ధులు పొందుతుంటాయి.

మన దేశములోనో భార్యగానీ భర్తగానీ ఒక రిద్దరు పిల్లలు పుట్టడముతోనే ముదునలులై పోతున్నారు. భర్త వదలుతాడని భార్యకూ భయములేదు. భార్య వదలుతుందని భర్తకూ భయములేదు. ధనానికీ ఆస్తికి అధికారియై ఉంటాడు గనుక మగవాడి కనలే భయములేదు. అందుచేత భార్య కొంతలో కొంత యైనా అలంకారము చేసుకొంటుంది. పురుషుడు అడ్డమైన గడ్డి తింటాడు. త్రాగరాని పానాలు త్రాగుతాడు. వీల్చుకూడని ధూమాలున్నీ వీలుస్తాడు. పోరానిచోట్లకల్లా పోయినడవరాని నడతంతా నడచి నవాయి, కొరుకు, వడిసెగడ్డలు, అడ్డగర్బలు మొదలైన నుఖసంకటాల్ని తగ్గిలించుకొని భార్య దేహాన్ని చెడగొట్టి జాతికి భారభూతమైన సంతానాన్ని కని పారవేస్తాడు. వంశపరంపరగా మూర్ఖ, ఉన్నాదము, పక్షవాతము, క్షయ,

కుష్ఠ మొదలగు దుర్భరవ్యాధుల కలుగ చేస్తాడు. అందఱూ యిట్లా చేస్తారనికాదు కాని మన దేశములో స్త్రీ వమన్నా దీనికి ప్రతీకారం చేయగలుగుతుందా? విడాకుల చట్టం మన దేశమునకు రావాలని కోరుట లేదుగాని, స్త్రీలు పురుషులుకూడా మరణాంతము వరకూ ఆరోగ్యాన్ని గూర్చి సౌందర్యాన్ని గూర్చి శ్రద్ధ తీసికోవలెనని తేల్తోంది. ఆరోగ్యమే సౌందర్యము, సౌందర్యమే ఆరోగ్యమూ అనుటచే ఆరోగ్య నియమముల అవలంబిస్తే గాని సౌందర్య ముండదని తెలుస్తోంది. సంపూర్ణమైన వ్యాయామము ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేస్తుంది. వ్యాయామ మన్నప్పుడు దేహ అపయవములను కదలించుటయే గాక మానసికమైన శక్తులనుగూడా ప్రేరేపించి కదలించటం జేరుతుంది. కేవలము దేహాన్ని కదలించి మనస్సును కదలించక వదిలి పెడితే ఆమనిషికి దున్నపోతు బలము వస్తుంది. కేవలము మానసిక శక్తులనే ప్రేరేపించి కదలిస్తే మనోబలమే కలుగుతుందిగాని దేహము శోషించిపోతుంది. దేహము శోషించిపోతే యేపని చేయలేక పోతాడు. మాటలు కోటలు దాటితే అడుగులు గడపలు దాటవు. అందువల్ల దేహము మనస్సు చెంటికికూడ సరిపోయిన వ్యాయామ మివ్వాలి. కేవలము వ్యాయామమిచ్చి ఊరుకోకూడదు. విశ్రాంతికూడ యివ్వాలి. విశ్రాంతి లేని వ్యాయామమువల్ల దేహము గిడన బారి పోతుంది. మనస్సుకూడ మొద్దుబారి పోతే పోవచ్చు. పరిశుద్ధమైన గాలి పీల్చాలి. నిర్మలమైన నీటిలో స్నానము చేయాలి. దేహములో మలాల్ని నిలవ చేయకుండా ఎప్పటికప్పుడు వెలువరింప గలిగిన పండ్లు కూరగా

యలుకూడ తింటూ ఉండాలి. చర్మ సౌందర్యాన్ని పాడుచేసేటటువంటి ఉప్పు కారములను చాలా తగ్గించి తీనాలి. పప్పు బెల్లం పంచదార మొదలగు పదార్థముల నెక్కువగా తింటే వభృకదిలి జారిపోతవి. తీక్షణమైన పులుపైన పదార్థాలు తింటే దంతాలు త్వరగా అరిగిపోతవి. కారం ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే కంటి సౌందర్యము పోతుంది. నిలవపదార్థాలు తింటే వెంట్రుకల సౌందర్యము చెడిపోతుంది. కాఫీ మొదలగు పానాలవల్ల చర్మము పెళుసు పారుతుంది. చేపలు, గుడ్లు, చమురు పదార్థముల వల్ల దేహము జడ్డు కారుతూ ఉంటుంది. మాంసము తినుటవల్ల పప్పు పదార్థములు ఎక్కువగా తినుటవల్ల అంతరవయవాలలో మురుగు పుట్టుటయే కాకుండా చర్మముమీద కాయలు కంతులూ గ్రంథులు లేస్తవి. తవుడు తీసిన మరబియ్యము వాడుటవల్ల మలబద్ధకము యేర్పడి శిరోవ్యాధు లేర్పడి కేశసౌందర్యము చెడిపోతుంది. కనుక మన మెట్టి ఆహారమును తినుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందుతుందని ఆహారశాస్త్రము చెప్పుతుందో అట్టి ఆహారమునే తిని ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఎంతో మంది దుమదుమలాడుతూ ఉంటారు. కొంతమందికి ఎక్కడలేని చికాకు. కొంతమంది చాలా సీరియస్ (Serious) గా ఉంటారు. వారి ముఖములో ప్రసన్నతయే ఉండదు. అట్లాంటివారు ఎంత ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండినా వారి ముఖము దర్శనీయము గానే ఉండదు. రామచంద్రుడు స్మితపూర్వభాషిగా రామాయణం చెప్పుతుంది. మెరుగులతోనూ స్నోలతోనూ పొడర్లతోనూ ముఖానికి ప్రసన్నత్వంరాదు. వాటివల్లలభించేది తాత్కాలికమైన తెలుపుమాత్రమే. మెత్తదనముకూడా

కొద్దిగా వస్తే రావచ్చు. ఆ మెత్తదనమువలన చర్మానికి ముడుతలకు తావిచ్చే గుణమేర్పడుతుంది. కాన తృప్తి, ఉల్లాసము, ఆనందము, ప్రేమ, ఔదార్యము వీని నలవాటు చేసుకొంటే ముఖ సౌందర్యము అభివృద్ధిపొందుతుంది. కోపము, ఈర్ష్య, అసూయ, అసహనము, క్రోధీకాంక్ష, అలవాటుచేసుకొంటే ముఖసౌందర్యము యెంతో ఊడిపోతుంది. స్త్రీలు పురుషులుగూడా ఉద్యోగానికి లోబడి ఎంతో మానసిక బాధను అనుభవిస్తున్నారు. ఆ బాధవలన నరాలలో బిరుసుదనము (Tension) ఏర్పడుతుంది. ఆ బిరుసుదనము విశ్రాంతి తీసుకొను చున్నా నిద్రపోతున్నా తగ్గదు. చాలమందికి బిరుసుదనము నరాలలో ఉన్నప్పుడు ఎంతో నాడీశక్తి దుర్వ్యయమై పోతుంది. అందువలననే కొద్ది వయస్సులోనే నాడీదార్బల్యము వస్తుంది. అనేక వాతవ్యాధులకు నాడుల యందలి యీ బిరుసుదనమే కారణముగా చెప్పవచ్చు. నాడుల యందలి యీ బిరుసుదనము తగ్గించేటందుకే మన పెద్దలు తీర్థయాత్రలు, వనభోజనాలు, బువ్వంపు బంతులు, వంగపంచమి, వసంతోత్సవాలు, దండా డింపు, ఎదురుకోల, దేవుడుపెళ్లి, పుట్టినరోజు పండుగ, దసరా, సంక్రాంతి, భోగిపళ్లు, బొమ్మల పెళ్లిళ్లు మొదలగు అసంఖ్యాకములగు వేడుకల నేర్పాలు చేశారు. ఒక్కసారి పక్కన నవ్వితే నాడులలోని బిరుసుదనమెంతో తగ్గిపోతుంది. అందుకనే నాటకాలు, హరికథలూ, గారడీలు, దొమ్మరాట, జంగంకథ మొదలైనవి యేర్పడినట్లున్నది. చివరకు బిచ్చగాండ్లు పాడే గౌరవ్వుపాటకూడా మనసులోనుండే సీరియస్ నెస్ నే తగ్గిస్తుంది. ఇవన్నీ గూడా సౌంద

ర్యాన్ని వృద్ధిచేశేవే. గౌరీవనీయులు సీతిమంతులునుగా కనపడే యెంతోమంది యీ సీరియస్ నెస్ తో బాధపడేవారే. వారి నరాలలో ఎంతో కాపట్యము మరిగి క్రుత్తెత్తుతూ ఉంటుంది. వారి ముఖాలు చూస్తేనే ఆ కాపట్యమంతా కనిపెట్టవచ్చు. అవి సుందరమైన ముఖాలుగా చెప్పటానికి వీలులేదు. హాస్యము నరాలలో ఉండే బిగివిని ఎంతైనా సడలిస్తుంది. ఒకరిని నాలుగు అని పది హాస్యాలకు గురి అయ్యేటటువంటి వాని నాడులలో ఎంతో మార్దవము ఉంటుంది. ఆ మార్దవము ముఖము మీద తాండవ మాడుతుంది. చుట్ట త్రాగే వారి పెదవులు, పొడుము వీల్చేవారి కండ్లు, కాఫీ త్రాగేవారి చర్మము, మాంసము తినేవారి ముఖము, చేపలు తినేవారి ఆపాద మస్తకము, సహజ సౌందర్యాన్ని కోలు పోవడమే కాకుండా ఏవగింపును గూడా కలిగిస్తవి. సౌందర్యము కావలసినవారు యింద్రియ లోలత్వాన్నిమాని, యుక్తకాలముల యందు సహజ పరిమితిలో సంప్రయోగమును నెరవ వలసి యుంటుంది. అట్టి వారి దేహమునందును కన్నుల యందును ఎంతో వయస్సు చెల్లిన దాకా గూడా యౌవనము తొణికిసలాడుతునే ఉంటుంది. పదునాలుగోయేడు వెళ్ళకమునుపే దేహములో దార్బల్య మేర్పడి కంటి కద్దాలు వేసుకొంటేగాని కనపడని దురదృష్టము వైనియమముల అవలంబించిన వారికి కలుగదు. అనురాగము కలిగిన మాతాపితలకు జనించి చిన్నప్పటి నుండియు సౌందర్య నియమముల పాటించిన వారికి ప్రణయము వలన లభించవలసిన సంపూర్ణ మాధుర్యము లభిస్తుంది.

ప్రకృతి వైద్యమే అనాది వైద్యము.

డాక్టరు. కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు, ఎ.యల్.ఐ.యం.
(వివయాశ్రమం)

ప్రకృతి వైద్యము, ఆయుర్వేదాంతర్గత మనే, హాదరులకు, నా మనవి యేమనగ - ఆయుర్వేదమనగ ఆయువును సంరక్షించు కొనుట కేర్పడిన వేదమునే ఆయుర్వేదమని పిలచెదరు. గాని యీ కాలమున వ్యవహారములో నున్న మూలిక రస విష గంధక పాషాణాదుల ఔషధములతో చికిత్సాదులను బోధించు విధానమంతయు ఆయుర్వేద మని చెప్ప తగదని నా అభిప్రాయము. ఏల అనగ నిప్పటి చికిత్సావిధాన మంతయు ఆయుర్వేద విధాన మయ్యే యెడల, యీ విధానములో నుంచి యేరుపడిన అలోపతి మొదలగు చికిత్సా విధానములు మాత్రము ఆయుర్వేద విధానములోని కెందుకు చేరకూడదు. ఆయుర్వేద, అలోపతి, చికిత్సావిధానాదుల యందు భేదమున్నదనియా? అట్లైనచో ప్రస్తుత వ్యావహారిక ఆయుర్వేద విధానమంతయు నాదిలో ఆయుర్వేదీయులు బోధించినదేనా? కాదు. కనుక, ఆయాకాలమునకు తగువిధముగ నొక విధానమును జూచి మరియొక విధానమును మార్పుతో ఒక్కొక్క ప్రాంతము వారు సృష్టించి చేసుకున్నారు కాని, అనాదిగ నేర్పడిన వైద్యవిధాన మిప్పటి ఆయుర్వేద విధాన మనియే చెప్పట సమంజసము కానేరదు.

దీనికి ఉదాహరణ మేమనగ, గర్భస్థ పిండమున వమానములలో ననేక పరిణామావస్థలు చెంది శిశువై, భూపతనమైన పిదప యేదో యొక వ్యావహారిక నామముతో పిలుచుచున్నాము కాని భూపతనమయ్యే టంతవరకే

నామము కలిగి యుండలేదు. శిశువుకు నామ మొకటి కలిగిన తరువాత యీ శిశువు బాల్య, యశావన, కౌమార, వార్ధక్యాదుల యందు దేహ నిర్మాణములయం దెట్టి మార్పులు చెందుచున్నను యీ మానవుని మొదటి పేరు తోనే పిలచుచున్నాము. అదేవిధముగ నాయుర్వేదము పిండావస్థలో ప్రధమమున రోగములు రాకుండ చేసుకొనునట్టి ఆరోగ్యసూత్రములనే బోధించుటతో ప్రారంభ మైనది. ఆ కాలములో మానవులు కేవలము ఫలములు, కందమూలాదులు మొదలగు అపక్వాహారములనే భుజించుచుండిరి. కాలక్రమేణ యారోగ్యసూత్రములను పాటింపని వారికి నామాన్య రోగములు కలగడము ప్రారంభము కాగానే వారి కప్పు డే మూలిక దేని కుపయోగించునో తెలియదు, కనుక మందులను చేసుకొనజాలక పోయిరి. కనుక ఆకాలము వారు ప్రతివారి కందుబాటులో నున్నట్టియు సమస్త సృష్టి, స్థితి, లయ, కారణములకున్న ఆధారమైనట్టి, పంచభూతములను (మట్టి, గాలి, నీరు, తేజస్సులను) మాశ్రిమే చికిత్సోపకరణములుగ, నుపయోగించుకొని, యారోగ్యమును బడయుచు వచ్చిరి. ఆ తరువాతవారు ఆరోగ్యసూత్రములను పాటింపక పోవడమేగాక ఆహారవిహారాదుల యందును అనగా అపక్వాహారములు మాని ఆహారములను పక్వముచేసుకుని భుజించడమువగై రాలు ప్రారంభించినకొలది రోగములు అనేకరూపములతో బాధించడము ప్రారంభము కాగానే అప్పుడుండే మేధావులు, కొందరా రోగముల నివార

రణకై, పంచభూతములచికిత్స జనసామాన్యుల కందరికి సంభవించుముగ నుండదని కాబోలు, క్రమముగ మూలికల యొక్క గుణాదులను గ్రహించి వాటిని మందులుగ నుపయోగించి రోగములను నివారించ చేయు విధానమును కనిపెట్టడమేగాక, యారోగములను సులభముగ కనుగొనటకు త్రిదోష సిద్ధాంతమును, రోగనిదానాదులును, క్రమముగ కనిపెట్టిరి.

ఆ తరువాతవారు కాలావసరములను బట్టి పై విధముగనే వరుసగ లోహ, రస, విష, గంధక, పాషాణాదులను మందులుగ తయారుచేసుకొని వ్రుపయోగించే విధానమువరకు యభివృద్ధికి తెచ్చిరి. ఈవిధానమంతయు నాయుర్వేదమనే వేరుతోనే ప్రస్తుతము వ్యవహరింప బడుచున్నది. ఈవిధానమునుండి గ్రహించి పాశ్చాత్యుల మూలికలు, లోహ, రస, విష, గంధక పాషాణాదులను, ద్రావకములు, ఇంజెక్షన్లు, మొదలగు రూపములతో తయారు చేసుకొని వ్రుపయోగించడము మొదలిడి యా విధానమును అలోపతి విధాన మనుచున్నారు. మరి యొక ప్రాంతము వారు మూలికలు, లోహములు మొదలగు వాటితో లేహ్యములు, మాత్రలు, మొదలగు రూపములతో తయారు చేసుకొని వ్రుపయోగించడము మొదలిడి, యా విధానమును యూనానివిధాన మనిరి.

ఆయుర్వేద విధానములో చెప్పిన యేక మూలికా ప్రయోగ విధానమును తీసుకొని, హోమోపతి విధానమును వృద్ధిచేసిరి. ఈ విధముగ కాలక్రమేణ యనేక వైద్యవిధానము లేర్పడినవి. ఆదిలో యేర్పడిన పంచభూతముల చికిత్సా విధానమునే యీ కాల

మున ప్రకృతివైద్యమనే వేరుతో యనేక మార్పులతో వృద్ధి చేయుచున్నారు. అందు చేత ప్రకృతి వైద్యమునే అనాది వైద్యమని చెప్పక తప్పదు. ఆరోగ్య సూత్రముల ప్రబోధమే ఆయుర్వేదముయొక్క మూలసూత్రము గనుక ఆరోగ్య సూత్రములకున్న, ప్రకృతి వైద్య సూత్రములకున్న, యే మాత్రము భేదము లేదు గనుక రెంటికిన్ని ప్రధాన సూత్రములయం దేమాత్రము భేదము లేదని గ్రహించదగును. కాని యీ కాలములో ఆయుర్వేద చికిత్సలయందు రస, విష, గంధక, పాషాణాదులను మందుల ద్వారా ప్రయోగించుచున్నందున రోగములను శాశ్వతముగ దేహమున జీర్ణింపచేసి దేహతత్వములను పాడుచేసి పక్షవాతము, క్షయ, కుష్ఠ, మొదలగు మొండి దీర్ఘరోగులుగ తయారై యే ఔషధవైద్యమువల్ల కూడ నివారణ గాక కడకు ప్రకృతి మాతను శరణువేడిన కేసలము ఆహారమున కుపయోగించునట్టి, కాయలు, ఫలములు మొదలగు వాటితో చికిత్సాదులను చేసినచో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును ప్రసాదించునట్టి ప్రకృతి చికిత్సయే అన్ని వైద్య చికిత్సల కన్న వుత్తమోత్తమ మయినదని వేరుగ చెప్ప వని లేదు. అందువల్లనే చరక, వాగ్భట, సుశ్రుతాది ఋషిత్రయము కూడ ప్రకృతి చికిత్సలకు కొంత సంబంధము గల పంచకర్మ విధానముకున్న, మూలికా చికిత్సలకున్న, ప్రాధాన్య మొసంగిరి. కనుక సోదరులారా ! మీరు నిరంతరమును సాత్త్వికాహారమును నేవించుచు రోగములు కలిగినప్పుడు ప్రకృతి

చికిత్సా విధానములతోనే పరిపూర్ణారోగ్యమును బడయుటకు ప్రయత్నింప వలయును. క్రాని కాఫీ టీ మాంసము మొదలగు రాక్షసాహారములను నేవించుచు రోగములు తగిలి

నప్పుడు నరకకూపముతో తుల్యమైన బౌషధ చికిత్సలకు పాల్పడి మీ ఆరోగ్యమును, ఆయువును, ఆత్మశక్తిని, బుద్ధి బలమును కోల్పోకుడని మనవి చేయుచున్నాను.

ఆత్మహత్యలు ఎందుకు ఎక్కువవుతున్నాయి!

ఈ ప్రశ్నకు ఒక్కటే సమాధానం. పునర్జన్మ యందు మానవజాతికి తగినంత విశ్వాసం లేక పోవడం చేతనే.

మనం చేసుకున్న కర్మలు ఎన్ని జన్మాలకైనా వెంటాడుతున్నా, భూలోకమందు బలవంతాన చచ్చినా మన పురాకృతం మనల్ని వదలదనీ నమ్మినవాడు ఏ శక్తి కూడ ఆత్మహత్యకు తలపడడు.

ఏవో కొన్ని సాధక బాధకాలు అనుభవించనలసి ఉండటంవల్లనే ఈ జన్మ యెత్తడం సంభవించినదని తెలుసుకోవాలి. ఈ జన్మ మరుసటి జన్మానికి ఒక పం తెనవంటిది మాత్రమే. ఇదే మన యాత్మకు చివరిమెట్టు కాదు.

ఈ విషయం గ్రహించినవారు ఆత్మహత్యా దోషానికి పాల్పడలేరు.

పాశ్చాత్యుల్లో ఆత్మహత్యలు హెచ్చు. ఇస్లాము, క్రైస్తవ మతములు పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకోవు. హిందూమతమున్నూ దాని బిడ్డ అనదగ్గ జైన బౌద్ధ మతాలన్నూ పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మి వున్నాయి.

దివ్యజ్ఞాన సమాజంవారి దివ్య ప్రచార ఫలితంగా ఇప్పుడు ప్రపంచములోని పలువురు క్రైస్తవులు కూడా పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని ఒప్పుకుంటూ వున్నారు.

పుణ్యలోకం ఒకటి వుందని, పునర్జన్మవుందనీ నమ్మడంవల్లనే ఆత్మ క్రమపరిణామాన్ని పొందటానికి వీలు వుంటుంది.

“కళ్యాణ కల్పతరువు”

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు.

సత్యనారాయణపురం - బెజవాడ.

వివిధ శాఖలు.

1. చికిత్సాలయశాఖ.
2. గ్రంథాలయశాఖ.
3. స్టోర్సు శాఖ.
4. వైద్యశిక్షణశాఖ.
5. ప్రచారకశాఖ.
6. సలహాశాఖ.

పూర్తి వివరములకు :

తపాలబిళ్లల పంపుచూ,
పె చిరునామాకు | వాయుడు.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అండముగతయారుచేయబడి, బెజవాడ, ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టునందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర 2-8-0.

ప్రకృతి చందాదార్లకు 2-0-0.

బాలచేష్ట - ప్రకృతి వైద్యము

“ప్రకృతి ధర్మవేది” గంధం సత్యనాథకృష్ణశర్మ

బీదలకు బిడ్డలు జాస్తి. శ్రీమంతులకు బిడ్డల కరవు. బీదల బిడ్డలు ఆరోగ్యవంతులు. శ్రీమంతుల బిడ్డలు రోగులు.

లేకలేక ఒక లోకాయ పుడితే లోకాయ కన్ను లొట్ట.

పుత్రసంతానం కోసం ఎదురుచూచుచున్న లక్ష్మీరాములకు జనార్దనుడు ముద్దుల బిడ్డడు పుట్టినాడు. లేకలేక కలిగిన పుత్రుని కన్నులలో పెట్టుకొని పెంచుకుంటున్నా రా దంపతులు. చుట్టుపట్ల వారంతాగూడా జనార్దనుడన్న చాల పేరు. చిన్నతనమునుండియును ఏదో యొక వ్యాధిచే వీడింపబడుచునే యున్నాడు జనార్దనుడు. మందులు మాత్రము తిని యెరుగడు. ప్రకృతిమాత అనుగ్రహమే బడయుచుండెను. ఎనిమా చేయుట కంగీకరించునుగాని కషాయాదులు త్రాగుట కొప్పుకొనువాడుకాడు. ఈవిధముగా సప్త సంవత్సరములు గడిపినాడు.

క్షీరాబ్ధిద్వాదశి పారణచేసి చదువుకోను కూర్చున్న నాకు “అయ్యో నాయనా! అయ్యో,” అను ఏడ్చు గల్లంతుగా వినబడెను. కారణ మరయజాలక పరుగున పోయి చూతునుగదా, తెల్ల గ్రుడ్డు మాత్రము కాను పించుచు మెడ వెనుకకు తిరిగి పోవుచుండెను. ఏడ్చుచు ముఖమునకు నీరు కొట్టుచుండిరి. నేను వాని లాగు చొక్కాను విప్పి తలక్రిందు చేసి ఊప ప్రయత్నించగా ఏడ్చుచు వాడు నా కాళ్ళు గట్టిగా కరచుకొనెను. ఇంతలో గ్రామమందలి నలుగురు వైద్యులు పోగొన్నారు. జిల్లేడాకులు, ఉల్లిపాయలు, నవానా గరం, నీలిసున్నం, చుట్టవీకలు వారివెంటే

పరుగెత్తినాయి. ఒకరు జిల్లేడాకుల రసము ముక్కులో పోయమంటే ఇంకొకరు నవానా గరం, నీరుసున్నం పెట్టండి అంటారు. ఒకరు కాల్పుండి అంటారు. పొయ్యిండి పొయ్యిండి రెండు చిన్నాల భాండవ అన్నాడు ఆయుర్వేద వైద్యుడు. భాండ వెందుకయ్యా దీనికి నేను చెప్పిన పని చేయండి అంటాడు ఇంకొకరు. ఎనిమా చేయబోతే ఎనిమాచేస్తే చలవలుకృమ్మతై జాగ్రత్త తరువాత మీయిష్టం అన్నాడు ఒక పేరుపడ్డవైద్యుడు. ఎట్లాగే తేనేమి ఎనిమాచేసినాము. పెంటికలు, కొంత మలము బయటపడ్డది. తరువాత 10 ని. పరిమితి గల వేడినీటి కటిస్తానంటేయించినాము. సాయంత్ర మూడుగంటల కడేస్తానం. రాత్రి పొత్తికడు పునకు వేడినీటికాపు చేయించి లింగన్నానం చేయించినాను. అప్పటినుండియు పండ్రసం యిస్తారా అన్నంపెడతారా అని మారాం పెట్టినాడు. ఆదినం సాయంత్రం 10³⁰ జ్వరమున్నది. తెల్లవారునప్పటికి జ్వరముపూర్తిగా తగ్గింది. 2వ దినం ఉదయం ఎనిమా చేయించినాను. మూడు వేడినీటి కటిస్తానములు చేయించినాను. 10 గంటలనుండి మత్తుపూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఆకలి అనేగోల జాస్తి అయింది కాని పెట్టలా. 3వ దినం ఉదయం ఎనిమాలు, ఆవిరిపట్టి వేడినీటి కటిస్తానం చేయించినాను. సాయంత్రం నారింజునం యిప్పించినాను. 4వ దినం సాఫీగా విశేచనం అయింది. చన్నిటి కటిస్తానములు మూడు చేయించినాను. 5వ దినం నుండి గోధుమ రొట్టె నారింజ బత్తాయి యిప్పించినాను. అప్పటినుండియు ఆరోగ్యముగానేయున్నాడు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యయము

	శెల	శెల		శెల	శెల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు		ఇతరులకు	చందాదారులకు
అక్షయము	0 12 0	0 8 0	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
శుక్లనృపము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు		
చలిజ్వరము	0 4 0	0 4 0			
హిస్తీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
బాలెంతోగము	0 4 0	0 4 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
సుధుమేహము	0 4 0	0 4 0		చందాదారులకు	1 2 0
మలబద్ధకము	0 4 0	0 4 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		చందాదారులకు	2 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	1 0 0
శామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు			17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	2 8 0
2. భాగము	0 8 0	0 5 0			

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

అందరు వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు?

ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం -
అందరు వైద్యులుకావాలి - రోగాలుపోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు?

ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు విశిష్ట ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రకృతిపాఠం చినవ ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబువ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0; ప్రకృతి చందాదారులకు రు 2-0-0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

స చి త్రి స హ జ నై ద్యో మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనుజెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిభాగలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక నులు ఆవసరము లేకుండా ఆశిమాత్రము, త్నయ, వాగు, గాఢపుగుడు మొదలగు అసాధ్య న్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, భూహారిము, ఆహార శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మగ్గన మొదలగునాచివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక ఉచితం.

750 పుటలు. **నువీరిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యూబిక్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్ల భాషలో న్యాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము. సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్పష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. నిండు కాలికొరైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0 పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేట్రాజు గారిచే రచించబడినది వెల రు 1-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు రు 0-12-0.

అహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స అన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పను. ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రాంతి కూర్పు. సచిత్రము 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి వైద్యము** 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఖక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి ఆభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖివిద్య. రోగ రోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి. అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

